فجر الخلود

تنمية بشرية

تأليف
سجاد سالم
الحولاوي

إهداء

إلى الذي لو أهديت له عمري هدية ما جزيته شكرا

أبي الحنون.........................

والى التي جعل الله جنته تحت قدمها ...وحبي الأزلي السرمدي وزهرة بستان قلبي ولؤلؤة بحر جنتي

أمي العزيزة................................

و إلى من لو عاد لأصبح بلسما لفؤاد جريح صريخ

{{{أخي الراحل ضرغام سالم الحولاوي}}}

والى إخوتي الذين لم تدهم أمي, واهدي لهم تحية وسلاما, وحب وتقدير وإكراما

أخوتي قبل أن يكونوا أصدقائي..............

وشكرا لكل من شجعني لتأليف هذا الكتاب ....

المقدمة

{{ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ}}

مجتمعنا اليوم مجتمع لا يحب أن يحمل على عاتقه مسؤولية التغيير .
فالفرد اليوم همه الوحيد هو كيف يحصل على قوة يومه ، دون النظر في أمر مجتمعه .
البعض من شباب المجتمع اليوم (وبالطبع إن لم يكن الأغلب منهم) عندما تريد أن تسأله عن طموحه أو هدفه في الحياة فأنه سيجيبك بالاتي :
أنا أتمنى أن أتخرج واحصل على وضيفة وأتزوج ويصبح عندي بيت وسيارة !!!
إلا أن هذا الكلام ليس هدفاً بل أمنية يتمناها الجميع . أنا أسألك عن هدفك الذي قد خلقت لأجله . هدفك الذي ولدت لأجله أنت ، من اجل أن تفيد به المجتمع أو حتى العالم اجمع .
أين شتاين ، نيوتن ، شيكس بير ، وعد ما شئت أن تعد من أولئك العظماء الذين قد سطروا أسمائهم في التأريخ وأصبح ذكرهم خالدا .
باختصار أولئك العظماء رفضوا أن تحتويهم دائرة النسيان ، فأفرغوا ما في أذهانهم من إبداعات ومواهب ، شريطة أن يكون كل ذلك مصحوب

بجهد وجد وعمل دون كلل أو ملل . فعندما انطلقوا نحو تحقيق غاياتهم حسبوا لكل شيء حساب و أهمها مواجهة أولئك المحبطين .

لكل إنسان على وجه البسيطة وعندما ينطلق نحو مغامرة تحقيق حلمه أو العثور على هدفه الذي خلق من اجله ، لابد وأن يواجه المعرقلات والمحبطين ، وإذا ما أراد أن يجتازهم عله ضرب آرائهم بعرض الحائط .

علما أنا أردت أن اسمي هذا الكتاب (كن نبيلا في مجتمعك) إلا أنني عدلت عن هذا الاسم وأسميته (فجر الخلود) أي مطلع أو بداية الخلود لكل إنسان يريد أن يترك بصمة أو اثر في هذا العالم قبل خروجه منه (أي العالم) . بصمة أو اثر يذكر الناس بصاحبه .

سجاد سالم الحولاوي \ذي قار\ناحية المنار .

ماذا لو رجعتَ لطفولتك

من منا لا يمتلك حُلماً ، بل من منا لا يتمنى شيء مختلف عن كل من حولهِ من الناس ، نعم الكل لديه حلم يتمنى أن يحصل عليه ،حلما يختلف عن كل من حوله من الناس .

ومن ناحية أخرى أنا متأكد أن كل البشرية اليوم يشتركون بأمنية أخرى أمنية واحدة فقط غير الأمنية الخاصة به ، أمنية أخرى يتمناها عامة الناس، وهي لو أصبح الصباح ووجتُ نفسي في بداية الصبا أو رجعت لطفولتي ، وكل هذه السنين ليست إلا حلم، نعم مجرد حلم . لكن أريد أن أسألك سؤال يا صديقي ، ماذا لو رجعت لطفولتك حقا ؟ ماذا ستفعل ؟ ما الذي سيتغير ؟ أو من أين وكيف ستبدأ حياتك أغلق الكتاب ألان وأغمض عينيك وتخيل ذلك ثم عد بعدها لأخبرك شيئا .

حسنا من بعد أن تخيلت كل هذا سأُخبركَ شيئا وهو أن عمرك الآن هو الأُمنية التي رجوتها عندما أصبح عُمرك (30+) من ألان ، وبصورة أوضح لو أضيف إلى عمرك الحالي 30 سنة أخرى لتمنيت انك لو رجعت لعمرك الحالي وان تبدأ بداية جديدة، اعتقد أن هذا أصبح واضح ألان ، لذلك يا عزيزي فلتبدأ بداية جديدة من ألان، البداية التي أردت أن تكونها لو رجعت لطفولتك ،ابدأ حياتك ألان ، كون شخصيتك من ألان فصاعدا ، لا تقل أن هذا الشيء صعب ، نعم انه صعب ولكنه ليس مستحيلا ، لان الإلف ميل تبدأ بخطوة واحدة ما هو المستحيل يا عزيزي اخبرني ، اهو أكثر

استحالة من حلم (أديسون) مخترع الكهرباء أم أكثر استحالة من حلم الأخوين اللذان صنعا الطائرة بعد محاولات الفشل ، لا يا صديقي لا يوجد شيء صعب بل لا يوجد شيء اسمه مستحيل حتى ، دعني أخبرك شيء يا عزيزي وهو أني لا أُأمن حتى باستحالة اجتماع النقيضين بعد أن قرأت سير و نجاح العظماء ، تحرك أرجوك تحرك فالعالم يحتاج أليك ، انهض وانطلق ، أنت ألان في عمرك الحالي هي أمنيتك لو تقدمت لثلاثين سنة أخرى لذلك فلتبد من ألان ابدأ يا عزيزي ابدأ ، ولكن تذكر انك ستواجه العقبات والصعوبات ولكن لا تخف إن واجهت ذلك لان كل ذلك دليل ومؤشر على انك تتقدم نحو نجاحك . لذلك لا تيأس ولا تبالي بكل شيءٍ محبط أو بكل العثرات التي ستتعثر بها .

العظماء , نعم العظماء أيضا تمنوا لو رجعوا لطفولتهم ليغتنموا حياتهم التي سيبدؤونها من جديد , (لو) نعم .. لو.. رجعوا لطفولتهم، ولكنهم قالوا لما لا نبدأ من الآن ، نعم لما لا نبدأ من ألان فنصنع حياتنا بكل جدية .

أنا عندما أقبلت على مطالعة وقراءة الكتب و الروايات عضضت إصبعي وندمت ندما شديدا وقلت يا ويلي أين كنت عن هذه القراءة و المطالعة وتمنيت لو أني أقبلت عليها منذ الطفولة . فقلت ليس باليد حيلة إلا إذا بدأتُ من ألان فلا يوجد شيء اسمه فات الأوان .

خلاصة الكلام

1- الكل يتمنى اليوم أن يعود لطفولته ليبدأ حياته من جديد ، والكل لا يعلم أن أمنيته تحققت بالفعل ، لأن عمره الحالي هو الأمنية التي لطالما تمناها إذا بلغ الأربعين من عمره ، لذا فلنبدأ من الآن .

2- كل العلماء الذين تعرفهم واجهوا ما واجهوا من الصعاب ، لذلك لا تأبه لتلك الصعاب .

3- "لا وجود للصعاب في ساحة العزم والإصرار" .

4- (تحرك فالعالم يحتاج إليك) وهذه من أهم النقاط .

الخيميائي

ماذا تعرف عن الخيميائي ؟

أنها روايةٌ عالميةٌ رائعة بحق ،

(الخيميائي هي رواية رمزية من تأليف (باولو كويلو) نشرت لأول مرة عام 1988. وتحكي عن قصة الراعي الإسباني الشاب (سنتياغو) في رحلته لتحقيق حلمه الذي تكرر أكثر من مرة و الذي تدور أحداثه حول كنز مدفون في الأهرامات بمصر ووراء هذا الحلم ذهب سنتياغو ليقابل في رحلته الإثارة، الفرص، الذل، الحظ والحب. ويفهم الحياة من منظور أخر وهو روح الكون)

لقد نجح الفتى بالعثور على هدفه ، حلمه ، أمنيته ، كنزه ، سعادته ، أنا لا اقصد المال وإنما اقصد هدفه بغض النضر عن ثروته .

الغرض من الرواية أو الحكمة التي أخذتها من تلك الرواية هي أنك إذا أردت أن تحقق هدفك يجب أن تضعه نُصب عينيك يجب أن تسعى وتسعى إليه يجب أن تماطل من اجله يجب أن لا تخشى الصعاب يجب أن تتغلب على مخاوفك، نعم إن الفتى (سنتياغو) قد واجه كل مخاوفه واجه كل الصعوبات والعقبات تعثر أكثر من مرة انتكس لأكثر من مرة، لكنه سرعان ما يقف ويتفاءل و يقول

" لا بأس سأُحقق حُلمي " .

" عندما تنطلق في رحلة تحقيق الهدف فلابد من أن تتعرف على أشخاص جدد ربما يبقون معك أو فقط رفقاء دربك الجديد" .

"ما ألذ السعادة في كل خطوة تخطوها نحو تحقيق هدفك والسعادة العظمى هي عندما تحصل علية "

في رواية الخيميائي اقتباسات ما أروعها.
وإليك بعضٌ من الاقتباسات التي قرأتها في رواية الخيميائي :

1- "يحكمون على حياة الآخرين لأنهم غير راضين عن حياتهم"

"وما أكثر من يحكم على حياة الآخرين من زاويته أو (قياسا بنفسه)"

ذات مرة قرأت كتاب من كتب التأريخ (ولا أريد أن أذكر اسم الكتاب لأسباب أنت غني عن معرفتها) لأنني وجت في ذلك الكتاب عدد لا يحصى من التناقضات وهذا إن دل على شيء دل على أن مؤلف ذلك الكتاب قد وقع في فخ التأريخ المزيف .
وأنا قد رتبت رسالة ليست بالقصيرة وفيها عدد من الأدلة التي تدل على أن ذلك الكتاب يحتوي على عدد من التناقضات التي لا تعد ولا تحصى

لأرسلها إلى ذلك الكاتب , وعندما رآني احد المُحبطِين الذين واجهتهم انبر لي قائلاً بكلامهِ الجارح

"إنك تافه"

فأنا عندما قمت بالرد على ذلك الكاتب كان هذا الأمر كشيءٍ غريب بالنسبة لذلك الشخص الذي نعتني (بالتفاهة) فحكم علي بالتفاهة لأنه لم يحقق شيئا من هذه الناحية ،

فحقا

"يحكمون على حياة الآخرين لأنهم غير راضين عن حياتهم"

2- "هناك على الدوام شخصا ما في العالم ينتظر شخصا آخر، سواء أكان ذلك في وسط الصحراء، أم في أعماق المدن الكبرى. وعندما يلتقي ذلك الشخصان، وتتعانق نظراتهما، يغدو الماضي و المستقبل بلا أهمية ، إذ لا وجود إلا لهذه اللحظة اللحظة الراهنة، وقد كتب باليد التي تلد الحب، والتي خلقت توأماً لروح كل كائن يعمل، أو يبحث عن الكنوز تحت نور الشمس "

كما قلت سابقاً

" عندما تنطلق في رحلة تحقيق الهدف فلابد من أن تتعرف على أشخاص جدد ربما يبقون معك ,أو فقط رفقاء دربك الجديد"

عندما تنطلق في مهمة جديدة لا بد وأن تتعرف على أشخاص جدد ، فـ(سنتياغو) عندما انطلق في رحلته للعثور على هدفه للعثور على أسطورته الشخصية تعرف على عد لا بأس به الناس الذين كانوا رفقاء دربه في مغامرة العثور على هدفه ، إلا إن القدر قد جعل سنتياغو يلتقي برفيقة حياته وليس دربه فقط أن القدر قد جعل سنتياغو يلتقي بحبيبته التي تعرف عليها من النظرة الأولى حيث تعانقت نظراتهما ونسيا الماضي والمستقبل، فالماضي والمستقبل أصبحا بلا أهمية إذ لا وجود إلا لهذه ألحظة ألحظة الراهنة لحظة (عناق نظرات العيون) .

فبعد أن التقى سنتياغو بحب حياته دفعه هذا الأمر إلى أن ينطلق بشوقٍ اكبر نحو حلمه ،

أنت أيضا ألك رفيق أو رفيقة درب ؟ إن التقيتما تعانقت نظراتكما ؟

خلاصة الكلام

1- ضع هدفك نصب عينيك و لا تتهاون في المضي قدما .
2- "وما أكثر من يحكم على حياة الآخرين من زاويته أو (قياسا بنفسه)"
3- " عندما تنطلق في رحلة تحقيق الهدف فلابد من أن تتعرف على أشخاص جدد ربما يبقون معك أو فقط رفقاء دربك الجديد"

3- "إن الخوف من الألم هو أكثر سوءاً من الألم ذاته، وما من قلب يعاني الألم وهو يلاحق أحلامه، لأن كل لحظة سعي هي لحظة لقاء مع الله ومع الأبدية"

لماذا نخاف من الآلام ؟ إن الخوف من الألم لهو حقا الألم الأول، وعندما نقع في الألم فعلاً فأننا نتألم الألم الثاني ، إذاً أصبح هناك ألمان ، ألم الخوف وألم الوقوع في الألم ذاته ،

"إن هبت أمراً فقع فيه"

(المولى المقدس علي بن أبي طلب عليه السلام)

"فالتوقع نفسك في مخاوفك ، يا سيدي إن الجانب المشرق من الألم هو التعلم"

كيف ذلك؟

لأنه

"إن لم تتألم لن تتعلم" (مجهول)

البعض من أولئك الذين لديهم أفكار جيدة من شأنها أن تساهم بنجاحه والارتقاء به إلى أعلى درجات النجاح يقول :

- أنا لا افعل ذلك الشيء الذي من شأنه أن ينفعني وينفع المجتمع الذي من حولي !

لماذا ؟

لأنني أخاف أن يوقعني في المتاعب ، فقد يسخرون مني , أو ينظرون لي على أنني إنسان (أحمق) !

إذن هل ستبقى جامدا في مكانك من دون حراك ؟ هل حقا ستسمح للفناء بأن يحتويك ويُذهب باسمك إلى عالم النسيان؟ ، قم وارفع يدك الآن إلى السماء وقل الأتي (أنا فلان أنا لا ولن أسمح للعالم بأن ينساني ، لأني سأبحث عن هدفي، أنا بعون الله سأُخلد نفس بعمل أُذكر فيه ، وأنت أيها التأريخ أبشر فقد آن الأوان لك لأن تسطِّر بين من لم يقبل الفناء شخص لم يقبل أن يُنسى اسمه) .

لا أنت اكبر من ذلك يا صديقي لأنك عنيد ، تحدى آلامك اركض نحوها ، لا تأبه للكلام الذي لا يبادر على تشجيعك ، أنا عندما خطوت الخطوة الأولى واجهني احدهم وقال لي (إنك تافه) ، لم استمع لكلامه بل ابتسمت وقلت هذا مؤشر لي على أني أسير بالاتجاه الصحيح .

"لا تكترث لسخرية الناس منك يا سيدي لأنك لو صببت عليهم الذهب صبا

لن يرضوا عليك ، هذه طبيعة بعض الناس وخاصةً من لا هدف له" "حتى (نيوتن) الذي غير العالم بأفكاره كانوا ينادونه إنك مجنون والتأريخ اليوم ها قد خلده لقد خلد نيوتن ونسى من كانوا ينادونه إنك مجنون"

4-" أشد ساعات اليوم ظلمة هي تلك التي تسبق طلوع الشمس"

قال تعالى ((فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا*إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)) سورة الشرح الآية ٥ و٦ .

ما بعد أليل الأسود نهار ابيض، وما بعد الظلمة الحالكة نور ساطع، وما بعد الخوف أمان ، وما بعد الكرب فرج .

التفاؤل ، ذات مرة وقعت في محنة، ولكون صدري ضيقاً كادت الدنيا بأسرها أن لا تسعني فبدا عليّ الهم والغم وأصبح ذلك واضحا على وجهي ، وفجأة وعندما كنت جالساً في مكان أعدت الجلوس فيه كلما شعرت بشيء من الحزن مر عليَّ شخص أنا اعرفه، وقلت في نفسي لمَ هذا الشخص دائما في يُسرٍ من حياته وأنا لا ؟ وعندما اقتربت منه وجرى حديث بيننا تبين لي من حديثه أنه في حالة اجتماعية أو صحية أو مادية يرثى لها وقد هان عليَّ الأمر , ذلك الذي كنت مهموماً بسببه ، وقلت الحمد لله على كل حال ، لان حالي أنا أفضل من حاله، لكن رغم ذلك يبدو ذلك الشخص الذي تحدثت معه سعيدا لأنه يعرف أن ما بعد الكرب فرج .

في بعض الأحيان نرى أشخاص وكأنهم دائما في يُسرٍ من حياتهم فلا هم ولا ضيق يعتري صفوَ حياتهم ، تراهم دائما مبتسمين ، وتتساءل لمَ هذا الشخص مرتاح البال وأنا يكاد الهم أن يأكل وجهي ،
لا يا صديقي هناك أشخاص قد يكون الهم أخذ منهم مأخذا ولا يُظهرون ذلك للناس حيث إن الناضر إليهم يراهم وكأنهم في سعادة لا انقطاع لها ، لأنهم يعرفون أن هناك ((رباً)) هو من يدبر ويُيُسر ويُسير الأمور ،
"يعرفون إن الشمس مهما غطتها الغيوم لابد لها وأن تشرق ، وكأن الله قد سخر لها الهواء ليجلي عنها تلك الغيوم ، كذلك نحن مهما غطت وجوهنا غيوم الغموم والهموم لابد وأن تأتي رياح التفاؤل وحسن الضن بالله لتزيح عنا كل ما يعكر صفو حياتنا"

5-"إن لكل إنسان على وجه البسيطة كنزا ينتظره"

ما تعرف عن قانون (الجذب الأعظم) هذا القانون سأتحدث عنه لاحقا ، وهو ينص على (إن ما تفكر فيه من وقت لأخر فأنه حتما سيأتي إليك) ، إذاً فكر في هدفك .
فكر ، فكر بهدفك اجعله نصب عينيك تماما واسعَ إليه إن فكرت بهدفك وسعيت وأطلقت العنان إليه فحتما ستلتقيان يوماً .

٦-"لا يستطيع الإنسان مطلقا أن يتوقف عن الحلم , الحلم غذاء الروح كما

إن الأطعمة غذاء الجسم نرى غالبا خلال وجودنا أحلامنا تخيب، ورغباتنا تحبط، لكن يجب الاستمرار في الحلم و إلا ماتت الروح فينا !"

الإنسان الذي يريد الخلود لابد وأن يكون حالما ، أما الإنسان الواقعي فهو حتما لا يستطيع أن يجني ثماراً لمجتمعه ، الإنسان الذي يريد الخلود لابد وأن ينطلق في رحلة بين نجوم أحلامه وتأملاته ، أما الإنسان الواقعي فهو حتما دائما ينطلق بنفس الرحلة ، تلك الرحلة في عالمه الواقعي الذي لا جديد فيه ، الإنسان الذي يريد الخلود إنسان يقرأ الكتب والروايات ويبحر بين طياتها لأنها (الكتب والروايات) دائما ما تحتوي على الجديد والمثير وتجلب سعادة العقل والروح ، أما الإنسان الواقعي فهو ذلك الإنسان الذي دائما ما يبحر بين طيات أيامه فلا جديد يدركه ولا يدرك أي جديد،

"فمن لا هدف له فهو حتما ميت على هيئة حي "

٧ -"كل كائن على هذه الأرض يؤدي دورًا أساسيًا في كتابة تاريخ هذا الكون، وهو بصورة طبيعية لا يدرك شيئًا من هذا الواقع"

أنت ، نعم أنت! لو خرجت من هذا الكون فإن الكون حتما سيتغير ! ،

لماذا؟

لأنك ما خلقت لِلا شيء ، وإنما خلقت لهدف ما ، وهذا الهدف لابد وأن يحي روح التفاؤل في قلوب غيرك من الناس بسبب هدفك .

كما فعلها غيرك من العظماء نعم (اينشتاين، نيوتن ، أيدسون ، شكسبير) وغيرهم أولئك قد علموا أنهم لم يخلقوا عبثا فانطلقوا للبحث عن هدفهم لأحياء روح التفاؤل في نفس كل إنسان يبحث عن حلمه .

خلاصة الكلام:-

1- إن لم تتألم لن تتعلم . الجانب المشرق من الألم لهو حقا التعلم .

2- إن هبت أمرا فقع فيه بهذه الطريقة ستكتسب السرعة في الوصول نحو هدفك فلا تخف من شيء .

3- -" أشد ساعات اليوم ظلمة هي تلك التي تسبق طلوع الشمس"

قال تعالى ((فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا*إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا))

4- "إن لكل إنسان على وجه البسيطة كنزا ينتظره"

لا تكترث أبدا

"اصنع من كلامهم المحبط جبل تحت قدميك تعلو به"

في وسط مجتمع ثلة منه يحاربون الناجح ، فإذا علا احدهم مراتب المجد حاربوه لأنهم يحسدونه على ذلك ، فلا هم يريدون النجاح ولا هم يشجعون الإنسان الناجح ، إذاً كيف بإمكاننا أن نعلوا رغم سهام الغيرة والحسد ؟ ، رغم الكلام الجارح المحبط رغم كل من لو أخبرته أنني أريد فعل هذا الشيء الذي من شأنه أن ينفعني وينفعك وينفع المجتمع , امتلأ مقتاً و عبس وجهه ونضر لك نظرة المغشي عليه ولن ترى منه مبادرة التشجيع ؟ , (انه الحسد بعينه) وقد يزيد الطين بلا ويقول لك لا يا صديقي لن تفلح فأعدل عن هذه الفكرة !!!

ولكن كيف بإمكاننا أن لا نكترث لكلام ساخرٍ من أي أحد ؟

إن النجاح والارتقاء أمر مرهون بهالة أنت تصنعها ، هالة تبعد عنك الكلام الذي قد يتأثر به عقلك الباطن ، هالة تستقبل الكلام الجيد وتطرد الكلام السيئ .

أكثر الناس لديهم طموحات وأفكار قيمة أفكار ناجحة أفكار جوهرية لكن ما إن سمعوا كلمة إحباط تجاههم حتى تهبط معنوياتهم شيئاً فشيئاً يا للمصيبة والعثرة .

نحن بحاجة لتحصين أنفسنا ، لكن كيف يتم ذلك ؟ ببساطة يا سيدي نحن يجب أن نفّعل هالة الثقة بالنفس ، لان الثقة بالنفس تصنع كرة كبيرة تحيط بك وتبعد عنك كل ما من شأنه أن يهز كيانك أو يكسر ذلك القائد الذي بداخلك ، إذاً أيها السيدات والسادة نحن بحاجة لبناء الثقة بالنفس ، لأن الثقة بالنفس لهي حقا الخطوة الأول لرحلة النجاح لرحلة الارتقاء لهي حقا الخطوة الأولى لرحلة السمو في السماء الزرقاء أيها السيدات والسادة إن الثقة بالنفس لهي حقا بداية المضي قدما... .

كيف ابني ثقتي بنفس ؟ كيف لا اكترث للكلام الجارح ؟ كيف اصنع كرة كبيرة من الثقة بالنفس تحيط بي وتبعد عني كل كلام من شأنه (لو تأثرت به) أن يهز كياني ويقتل الإبداع ؟

أولا:- عليك أن تعرف أن من يطلق الكلام الغير لائق باتجاهك ما هو إلا وجهة نضره لا تضر ولا تنفع ، فإذا سمعت كلاما بذيء لأجل إحباطك قل في نفسك إنما أنا أنا وليس ما قلت أنت ، أو قل في نفسك يا له من شخص أناني .

ثانيا:- لا تبالي لأي شخص قد يهدد هدوءك , نعم قد يكون هناك شخص أو أكثر من شخص دائم الضحك ودائم السخرية منك أو من الناس لأجل أن يَضحك أو يُضحك الناس الذين من حوله ، لا تأبه لكلامه فهو حتما تافه ليس لديه ما يشغل وقته المهدور سوى في السخرية ، أمثال هؤلاء جدير بنا ألا نسمع كلامهم ولا نُعيرَ لأقوالهم أي أهمية ،

" يكون الصمت والتجاهل في بعض الأحيان اشد من الرد"

ثالثاً:- "ثق بأن البعض حتى وإن كنت تمثالا حجريا لن يكفوا عن إزعاجك لذا تصرف كما يحلو لك وبالتي هي أحسن"

عندما نُخطأ في بعض الأحيان فأن هناك من يقوم بإلقاء اللوم علينا ويبدءون بإطلاق الكلام الساخر ، هنا إياك وأن تتأثر بذلك الكلام ، لكن كيف ؟ كُن واثقا من نفسك بأنك أعلى شأن من ذلك الكلام ولن تتأثر به ، وبصورة أوضح فآلتكن ثقتك بنفسك اكبر .

رابعاً:- عندما تخطئ لا توبخ نفسك ، بل تعلم من ذلك الخطأ أفضل بكثير من أن تبدأ بإلقاء اللوم على نفسك ،

يا صديقي إن لوم نفسك قد يهدد شخصيتك و من شأن ذلك أن يقلل من إبداعك ، أو يتأثر به عقلك الباطن (وهذه كارثة بحد ذاتها ، لأنك عندما تبدأ بتوبيخ نفسك فإن ذلك جدير بأن يُطبق على حياتك فالحذر الحذر) .

خامساً:-تشجع لكل شي ، تحمس لكل شي ، تصرف مع كل موقف بشجاعة ، عندما تواجه أشخاص قد تهابهم تصرف بشكل وكأنهم هم من يهابوك أو أنك تبهرهم ،

أتعرف لماذا ؟ لأن ذلك قد يساعد على بناء شخصيتك نحوَ الأفضل و لأنك أهل لذلك يا سيدي .

هذه النقاط الخمس من تفكيري وتجاربي المتواضعين

أما النقاط التالية فهي ليست من بنات أفكاري ولكنها نتائج بحثي حول محور الموضوع :

أولا:- الرضا عن الذات:

يتأثر أغلب الناس بردود أفعال الآخرين حتّى لو اتصف البعض منهم بالاستقلالية، وقد يقومون بالبحث عن صورة إيجابية لأنفسهم في عيون الآخرين وقد يشكون في أنفسهم أحياناً، وفي الحقيقة كلّ ذلك ينبع من اهتمامهم الزائد بما يفكر فيه الآخرون حولهم وقلة تقدير الذات لديهم، لذا يتوجب على الفرد التركيز على التقييم الذاتي وترك ردود أفعال الآخرين والتي من المفيد معرفتها في بعض الأحيان بشرط أن لا يفقد الشخص إحساسه بنفسه وبقيمته، كما عليه أن لا يبذل قدراً كبيراً من الجهد في

محاولة إرضاء الآخرين على حساب نفسه، ويفضل عدم تدخل الناس في أمور الشخص الخاصة، بالإضافة إلى طلب المساعدة من المختصين عند وجود مشكلات معينة لديه .

ثانياً:- عدم إعطاء الناس الكثير من الاهتمام لا يعني أن تستحقرهم بل تعني لا تبالغ في التعامل معهم، اجعل نفسك وسطياً قليل من الاهتمام وقليل من التجاهل

ثالثاً:- التركيز على الذات:

يُعدّ التركيز على الذات والعمل باستمرار على تطويرها والثقة بالنفس من أكثر الطرق التي تدفع الإنسان ليصبح أقل قلقاً حول ما يعتقده الآخرون عنه ؛ لأنّ الناس عادةً سيعجبون به إذا كان لطيفاً ومراعياً لهم لذا لا يجب عليه القلق بشأنهم بشكل كبير، لأنّه إذا قام بشيءٍ ما وتمّ تفسير تصرفاته بطريقة سيئة أو حتّى أدت إلى نتائج سلبية فستبقى فكرة الأشخاص حوله أنّه طيب القلب، وذلك يعطي العقل الحرية لكي يتحرر من سطوة الآخرين عليه.

رابعاً:- تشكل الحياة رحلةً قصيرةً، فيجب أن لا ينفقها الشخص في القلق بشأن آراء الناس

وأنا أراها (من أهم النقاط إذ أن القلق بشأن آراء الناس سيقيد طموحك و إبداعك ، لذلك اضرب آراء الناس عرض الحائط وانطلق وتحول لشهاب لتنير العالم)

خامساً:- يحصد الشخص ما يزرعه من خلال التعامل مع الناس بصورة طيبة، ولكن دون محاولة إثارة إعجابهم بشكلٍ دائم الأمر الذي يؤدي في النهاية لعدم الاكتراث من طرفهم.

سادساً:- يصعب على أيّ شخص أن يرضي جميع الأشخاص طوال الوقت وأن يرقى لمستوى توقعات الجميع، لذا لا يجب عليه إرهاق نفسه للوصول لذلك، عليه أن يهتم بنفسه فقط .

و أكرر(يصعب على أيّ شخص أن يُرضي جميع الأشخاص طوال الوقت وأن يرقى لمستوى توقعات الجميع، لذا لا يجب عليه إرهاق نفسه للوصول لذلك، عليه أن يهتم بنفسه فقط) .

فتذكر دائماً لا تكترث أبدا . فالنبي نوح عليه السلام حينما كان يبني بسفينته في وسط الصحراء كان أكثر قومه يسخرون من عمله . إلا انه لم يكترث لهم أو لكلامهم الجارح . إلى أن أتت اللحظة الحاسمة , تلك اللحظة التي علا بها النبي نوح و أصبح ذكره من الخالدين و أصبح الذين كانوا يسخرون منه من الغابرين المنسيين ....

خلاصة الكلام :-

1- إن النجاح والارتقاء مرهون بهالة أنت تصنعها ، هالة تبعد عنك الكلام الذي قد يتأثر به عقلك الباطن ، هالة تستقبل الكلام الجيد وتطرد الكلام السيئ .

2- " يكون الصمت في بعض الأحيان اشد من الرد"

3- عندما تخطئ لا توبخ نفسك ، بل تعلم من ذلك الخطأ أفضل بكثير من أن تبدأ بإلقاء اللوم على نفسك ،

4- يصعب على أيّ شخص أن يرضي جميع الأشخاص طوال الوقت وأن يرقى لمستوى توقعات الجميع، لذا لا يجب عليه إرهاق نفسه للوصول لذلك، عليه أن يهتم بنفسه فقط .

لا تنكسر

حسناً...

من بعد بسمه تعالى . السلام عليكم ورحمةٌ من الله من لدنهِ العلي الأعلى وبركات عليكم .

تحت شعار

"لا تنكسر فما زالت هناك شرارة أمل لابد لها من أن تصبح جبل من نار... !"

نعم فقد كنتُ سعيدا مع مجموعة أصدقاء لا يمكن عدهم على الأصابع . نعم لقد كانوا "شلة" رائعة بالنسبة لي .

كانوا يتسابقون على رسم الابتسامة على وجهي لقد كانوا طيبين جداً معي . ضحكنا وكم ضحكنا وشعرت أني ملِك بينهم . ولكن لم يدم الأمر طويلا حتى جاءني ظرفٌ ما ، ظرفٌ لم استعد لملاقاته ، ظرفٌ لو علمتُ بأنه سيأتي لاتصلتُ به وأخبرته بأنه إذا أتى لن افرش له السجاد الأحمر لاستقباله . إن هذا الظرف قد أجبرني على الابتعاد عن أولئك الأصدقاء . أولئك الذين كنت أتغنى بهم . أولئك الذين كاد أو انفطر قلبي لابتعادي عنهم . ولا أُخفي عليك ، فقد اسودت الدنيا بعيني .

وقد بدأ عامٌ دراسي جديد وأنا كلي اكتأب من الداخل ، كلي حزن ، مغمومٌ

منكسر لفقدي إياهم خفت أن يؤثر ذلك على مستواي الدراسي كنت اعزل نفسي بعيدا عن الناس لأُخرج ذلك الألم من قلبي على شكل بكاءٌ و عويلٌ و صراخٌ نعم فقد كان الأمر في غايةِ الألم .

كنت ابكي أمام نفسي واضحك كذباً أمام الناس الذين من حولي . إلى أن دخلت أول محاضرة عند الــ د.شاكر فقد كانت مقدمة محاضرته أن نصحني أن أنضر إلى شاشة التلفاز الذي كان في داخل القاعة الدراسية وان اخبره ماذا أرى في الصورة الظاهرة في ذلك التلفاز . لقد كانت هناك علامة xفي وسط شاشة بيضاء! قلت يا أستاذي إني أرى فقط علامة x نضر إلي مستغرباً وبعد ذلك ارتسمت على شفتيه ابتسامةً دافئة ، ابتسامةٌ رأيت من خلالها ذلك الأب الحنون لي في غربتي لان الدنيا قد أخذت أصحابي وأعزائي وجعلتني كغريب مستوحش في نورِ الشمس الذي أنا أراه ظلاما بسبب شدة اكتئابي .

نعم قلت له إني أرى علامة xفقط . فقال لي هل أنت متأكد . نظرت مجدداً إلى شاشة التلفاز ، بحثت جيدا ومن دون أي جدوى عن شي أخر فلم أجد سوى علامة x،أجبت بالجزم نعم . قال كفاك ظلمٌ لنفسك ..!!!

ظهرت على وجهي علامات تتدل على الاستفهام والتعجب من كلامه اتجاهي .

قال الم ترى ذلك العالم الفسيح الأبيض!؟ . قلت له نعم أن أراه . قال إذن هناك درس يجب أنأ علمك إياه ألان .

وألان تبدأ محاضرة الــ د.شاكر . أتمنى لكم محاضرة ممتعة:

الــ د.شاكر :

معظم الطلاب ألان لم يرى إلا علامة x وهي موجودة داخل عالم فسيحٌ ابيض . وهذا أن دل على شي فهو حتما يدل على انه لا يرى إلا الأشياء السلبية في حياته .

لا يرى إلا نقطة سوداء صغيرة اهتم فيها اهتماماً مبالغاً فيه على الرغم من وجودها داخل عالم جميل ابيض .

إن الإنسان عبارة عن مغناطيس يجذب ما يفكر فيه باستمرار .

لا تفكر بالماضي فقد ولى ، ابقِ عينيك مفتوحتين على المستقبل فهو الأهم ، فكر بكل ما هو جميل فحتما سيأتيك كل ما هو جميل . فكر بالأكتئآب فيأتيك اكتئاب ، فكر بالأحزان فتأتيك الأحزان . وفكر بالسعادة بالابتهاج بالفرح بل فكر بالنعيم فسيأتي إليك من كل حدب وصوب .

انتهت المحاضرة بعد أن نصحنا بقراءة كتاب "قوة عقلك الباطن"

ذهبت إلى البيت ، جلست أفكر، وأفكر، وأفكر، في قول الــ د.شاكر .

وأتساءل هل لدي أفكار من شأنها أن تُدخلَ إلي الأكتئآب؟ ، هل لديَّ أفكار تجعلني حزين طوال الوقت؟ ، هل لديَّ أفكار تشتت يومي بل تشتت أيامي بل حتى حياتي كلها . هل لديَّ أفكار قد تُفسد أفكار أُخرى جيدة تجاه المستقبل .أجبت بالجزم نعم وألف نعم . ابتسمت ونضرت للمرآة التي

لطالما نصحنا الــ د.شاكر أن ننظر إليها وقلت بصوت مرتفع نعم بصوت مرتفع جداً و الأدرينالين يتدفق في جسدي وأنا اصرخ في المرآة (أنا ... ومن ألان... نعم من ألان... فالتخرج تلك الأفكار السوداء من رأسي ... أنا لن أكون حزينا مكتئبا ... أنا شخصٌ جديد نعم أنا شخص جديد بالفعل، من ألان فصاعدا سأكون سعيدا، دراستي ستتحسن، أنا سأُصبح أستاذا ناجحا، أنا سأُحقق الحلم نعم الحلم الذي هو في رأسي، الحلم الذي أفكر فيه ، الحلم الذي سيخلدني بعد مماتي ، لا للحزن لا للأكتئآب السعادة ستكون هي في ذهني هي كل أفكاري نعم نعم وألف نعم)

وبعد أيام تحسنت أحوالي فقد كنت اظلم نفس بأفكاري من دون أن اعلم .

وألان ولله الحمد قد وقفت على قدمي . وأنا اليوم في ذهني هدف لابد وان يتجسد على ارض الواقع وهذا الهدف قد يطور شباب المجتمع من الناحية الثقافية والعلمية .

و أرجو اليوم أن تتفضلوا بالدعاء لي .

خلاصة رسالتي هي يا سيدي أن من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق .

إذن فشكرا لك سيدي وارفع القبعة لكم احتراما .

Many God I will know

{{هذه رسالة أرسلتها لأستاذ لي في الجامعة التي كنت ادرس فيها}} .

خلاصة الكلام :-

1- معظمنا لا يرى إلا النقاط السوداء في حياته رغم وجودها في عالم فسيح ابيض .

2- تفاءل لان ما بعد العسر يسرا .

3- النظر في المرآة وقول كلمة أنا لها يعطيك الدافع للمضي قدما .

4- حسب قوانين العقل الباطن إن الإنسان يجذب إليه ما يفكر فيه باستمرار .

ابحث عن الخلود

"جرب جرب و لا تخف , فالذين صنعوا سفينة نوح كانوا من الهواة أما المحترفون فهم الذين صنعوا تيتانك !"

"إبراهيم الفقي"

أنت تملك شخصية يكفي أنها كبيرة بعين نفسك فلا تلوثها "بالشوائب" واقصد بالشوائب التبرير لمن لا يستحق أن تقدم له تبرير أفعالك إن تم فهمك بالخطأ .

يا سيدي إن رضا الناس غايةً "كانت وما زالت لا ولن " تدرك هذه حقيقةً لا زوال لها في محيطك ومجتمعك الذي تعيش فيه ، فلا تقدم تبريراً لمن فهم أفعالك وأقوالك خطأً.

لو علمتَ السرعة التي ينساك الناس بها بعد مماتك لندمت على اللحظة التي عشتَ من اجلها لإرضاء الناس .

يا صديقي! اقترب لأهمس لك شيء إن التزمت به ستعرف ما معنى السعادة حقا .

""فليكن همك الوحيد هو إرضاء الله و والديك فقط!""

لا تبح بهذا السر لأحد.

هذه مقدمة لأجل موضوع اسمه كن خالدا على هذه الأرض ، ولا تهتم

لكلام الناس فأنت اكبر من ذلك يا عزيزي .

فعلا مهما حاولت إرضاء من لا يستحق ذلك فستضل أعين المنان تلاحقك ،
يا سيدي خذها مني نصيحة افعل ما يحلو لك أن تفعل (لكن بالتي هي أحسن) وأفعل ما تحب أن تفعل
فكما قال احد الشعراء
مراتب المجد لا يرقى لها أبدا*من همه الناس ما قالوا وما فعلوا**

افعل ما من شأنه أن يجعلك خالدا على هذه الأرض التي سيفنى من لا عمل له كي يخلده .
أنضر إلى أديسون المخترع العظيم ذلك الذي وقف بوجه العالم والعالم اليوم يخلد ذكره كأي عظيم لأنه لم يأبه بكلام الناس المحبط والجارح .

و إليكم قصة أديسون :
في يوم من الأيام أعطيت رسالة إلى طالب في مرحلته الابتدائية وطُلب منه أن يسلمها لوالدته . ففتحت الأم الرسالة وبكت فقال لها الابن ما الأمر يا أُماه فقالت له أنهم يقولون عنك انك فتىً عبقري ويجب أن تبقى في البيت لأقوم أنا بتعليمك
ولما كبر هذا الفتى أراد أن يواجه العالم، أراد أن يقدم شيئا للعالم كي يخلده

التأريخ ، أيها السادة إنه وبكل جرأة أراد أن يجلب النور لليل الأسود ،أراد أن ينير أليل المظلم بعبقريته ،

وكعادة بعض البشر المحبطين قالوا له وبكل سخرية (إ نــ ك لن تستطيع) انك لن تستطيع أن تفعل ذلك يا أديسون عن أي نور تتحدث؟!!! . لكن هذا الرجل العبقري لم يأبه للقال والقيل فأنه كان على الدوام يقوم بجمع كلام الناس ويصنع منه جبل كي يعلو عليه .

أديسون نعم إنه أديسون يا سادة عمل ليل نهار وبكل جد وجهد على اختراع المصباح الكهربائي ولكنه فشل ثم عمل مجددا ولكنه فشل مجددا ، لقد فشل أديسون(999) مرة ،ثم كتب إلى مكتب براءة الاختراع فقالوا له انك ستفشل مجددا . و رد عليهم رداً صاعقاً و قال لهم كلكم ستقفون بالدور من اجل اختراعي وقد أتى اليوم الذي نقف فيه في الدور لأجل أن ندفع فاتورة الكهرباء . وقد نجح نعم أيها السادة لقد نجح أديسون بالمرة الــ(1000) رغم كل محاولات الإحباط رغم كل محاولات الفشل التي تعرض لها لم يستسلم لم يصغِ لكلام الناس ، واليوم أديسون يذكره العالم اجمع حتى عندما توفي أديسون أطفأت الولايات المتحدة أنوارها حداداً عليه لأنه هو ذلك الرجل العظيم الذي أنار العالم .

قد يقول البعض لقد نجح بعبقريته .

الجواب هو "كلا"

لماذا ؟

لان أديسون نفسه قد قال :

"العبقرية 1 بالمائة من الإلهام و99 بالمائة من الجهد"

فالأمر يا سادة لا يقتصر على الذكاء فقط وإنما على العمل المتواصل .

أنت أيضا يا صديقي تستطيع أن تفعل شيئا للعالم وتنفع به مجتمعك لم لا ، فقط ابحث عن شي يفيد مجتمعك ويخلدك ، لا تبقى جالسا ، وإذا فشلت فتذكر أن العظماء قد فشلوا مرات ومرات حتى بلغوا القمة واليوم هم أسياد العالم ، وذلك يا أخي "فلتكن من أسياد العالم يا سيدي"

"لا تذهب في الاتجاه الذي قد يؤدي إليه الطريق ،بل اذهب إلى المكان الذي لا يؤدي أي طريق ولا تتبع أحدا"

(رالف والدوايمرسون)

تقول ديمي لوفاتو في كتابها (إبقى قويا) حول اقتباس رالف والدوايمرسون :

"في بعض الأحيان ،يكون من الأكثر سهولة و أمانا أن نتبع خطى الآخرين ، ولكن إذا لم نسع للعثور على أماكن وأفكار جديدة ما كنا لنحصل على المخترعات الرائعة في العصر الحالي .لو لم يؤمن توماس أديسون بالكهرباء لم نكن لنحصل على الإنارة في الوقت الحالي . ولو لم تساند روزا باركس ما تؤمن به لم تكن لتلهم الآخرين أن يحذوا حذوها. إننا نمتلك

القدرة على تغيير العالم إذا ما توقفنا عن الاستماع للصوت الذي يقول لا يمكنك هذا أو لا يجب علينا هذا .

الهدف :- انسحب وابدأ طريقك الخاص – ابتكر ، فكر بطريقة غير مألوفة . كل شيء ممكن التحقيق" .

إلى هنا تنتهي مقالة ديمي لوفاتو .

إن طموحاتنا ، أهدافنا ، أحلامنا ، يكون من الأفضل لو آمنا بها و أزيد ديمي لوفاتو من الشعر بيتين فأن تلك الأهداف لهي سهلة من ناحية الحصول عليها ولكن عندما نصدق حدوثها فعلا .

خلاصة الكلام:-

1- ""فليكن همك الوحيد هو إرضاء الله و والديك فقط!""

2- العظماء لم يعيروا لكلام الناس السلبي أي أهمية . وبذلك خلدهم التاريخ اليوم . فقد عملوا بما من شانه أن يخلدهم وضربوا كلام الناس "السلبي" عرض الحائط .

3- انسحب وابدأ طريقك الخاص – ابتكر ، فكر بطريقة غير مألوفة .

لا تجرح أحدا

في بعض الأحيان قد يتصرف البعض تصرف غريب عن أطوارهم ، تصرف لم تره من قبل، سواء أكان هذا شخص واحد أو عدة أشخاص من قريب أو بعيد ، وقد نقوم بتنبيههم بذلك الأمر (التصرف) وقد نحرجهم من غير قصد ، أو قد يقوم شخص ما أمامنا بالسخرية منهم وقد يُحرج ذلك الشخص (الشخص الذي تصرف التصرف الغريب) أكثر .

كم هو من الغير اللائق أن نتصرف بغلظة فنترك أثر سلبيا تجاهنا في قلب من تعاملنا معه بلؤم وعنجهية . يا سيدي كن نبيلاً في مجتمعك وتصرف بعفوية وروح سيد بنيل قد حباه ((الله)) للناس اجمع فأصبح قبلة لاحترامهم ، دع المجتمع يشير إليك بأصبعه ويقول هذا هو . كن سيداً نبيلاً محترماً . هذه الدنيا إلى زوال فهي ليست إلا قطار لن تدوم مدة سفرة إلا إن هذا القطار فريد من نوعه فلا نعلم متى هي اقرب محطة لنا لننزل منه ونترك ذلك الأثر في هذا القطار ، نعم "الأثر"أهو اثرٌ سيء أم اثر يعبر عن ما داخل قلوبنا من قسوة نفس .

يا صديقي إليك قصص اخترتها لك تتحدث عن التصرف النبيل

السيد ذو النفس الطيبة:

انتهت إجازته وركب الطائرة عائداً إلى بلده .. بجانبه امرأة مسنة تدل

هيئتها ولباسها بأنها ريفية .. في الطائرة قاموا بتقديم وجبات الطعام ومع كل وجبة قطعة حلوى بيضاء ..

المرأة المسنة فتحت قطعة (الحلوى) و بدأت تأكلها بقطعة خبز ظناً منها أنها قطعة جبنة بسبب لونها الأبيض ..

وعندما اكتشفت أنها (حلوى) شعرت بإحراج شديد ونظرت إلى الرجل الذي بجانبها ،

فتظاهر بأنه لم يرَ ما حصل ..

ثوان قليلة ،

قام بفتح قطعة (الحلوى) الخاصة به وقام بما قامت به المرأة المسنة تماماً

فضحكتْ المرأة .. فقال لها :

سيدتي لماذا لم تخبريني أنها حلوى ظننتها جبنة ... فقالت المرأة :

وأنا كذلك كنت أظنها جبنة مثلك **!!**

بالتأكيد كان يعرف أنها ليست جبنة ، ويعرف أنها رحلة وتنتهي ، ويعرف أنها مجرد امرأة مسنة وبسيطة ...

"الحفاظ على مشاعر وقلوب الناس لا يقل أجرا عن أي عبادة "،

"مجهول"

اجبروا الخواطر وراعوا المشاعر ، انتقوا كلماتكم ، سنرحل ويبقى الأثر ....

هو قد علم بأن الرحلة في الطائرة ستنتهي عاجلاً أم آجلا ، إذن فلا بد أن

يترك اثر طيبا يُذكر .

قصة لص الكعك:

ذات ليلة بمطار واشنطن جلست سيدة تدعى جيسي ، كانت تنتظر لفترة طويلة إقلاع رحلتها إلى ولاية أخرى من ولايات أمريكا ، لذا قررت أن تذهب إلى مكتبة المطار وتشتري لنفسها كتابًا تتسلى في قراءته خلال فترة انتظارها .

كما اشترت كيسًا مليئًا بالكعك لتأكله ، وأخذت جيسي تبحث عن مكان مناسب تجلس فيه كي تقرأ كتابها الجديد ومعها كيس الكعك الذي اشترته ، وعندما وجدت المكان المناسب جلست وبدأت تقرأ الكتاب وهي منغمسة فيه .

لكن فجأة شَعرت برجل غريب يجلس بجوارها فتعجبت كثيرًا من جرأته حيث مد يده إلى كيس الكعك الموجود بجانبها!!! ، وأكل بعضه فحاولت جيسي تجاهل هذا المشهد على مضض ، ومضت تقرأ في كتابها لعله يرتجع عما يفعله ، وكانت تنظر في ساعتها كلما شاهدت هذا الرجل يأكل من الكيس.

وأخذت تقول لنفسها كم أنه جريء جدًا ، كيف يأكل من الكعك الخاص بي

دون إذن مني ، ومع كل مرة كانت تأخذ فيها كعكة كان الرجل يأخذ مثلها ، فتعجبت من فظاظته وكيف يتصرف بهذا الأسلوب مع شخص لا يعرفه ؟

ولما لم يتبقى سوى كعكة وحيدة بالكيس ، انتظرت جيسي لترى ماذا سيفعل هذا المتطفل ؟ فمد الرجل يده بابتسامة عريضة على وجهه وأخذ الكعكة الأخيرة وكسرها نصفين ثم أعطى لجيسي النصف الأول ، وأخذ يأكل في النصف الأخر ، وعلى وجهه كانت لا تزال نفس الابتسامة موجودة .

استاءت جيسي كثيرًا مما فعله هذا الرجل الذي لم يظهر أي نوع من أنواع الامتنان حتى ، وكانت غاضبة جدًا من طريقته تلك ، ولكن قطع تفكيرها هذا صوت نداء المطار على رحلتها القادمة ، فجمعت متعلقاتها وتوجهت إلى البوابة ولم تنظر إلى الوراء .

ومضت في تذمر شديد مما فعله هذا اللص الجريء ، بعدها قامت بالصعود إلى متن الطائرة وغرقت في مقعدها وأخذت تكمل قراءة كتابها في محاولة لنسيان ذلك الموقف الفظ الذي مرت به .

وعندما وصلت الرحلة ونزلت جيسي من الطائرة لكي تأخذ أمتعتها غرقت في دهشة شديدة فقد كان وسط الأمتعة كيس الكعك ممتلئًا كما هو لم تنقص منه كعكة واحدة ، فأدركت حينها أنها هي من كانت تأكل كعك هذا الرجل

وظنت أنه هو من تطفل عليها ونعتته باللص .

أدركت جيسي بحزن شديد أنها كانت فظة ، فحتى لو كانت حقيبة الكعك التي أكلا منها معًا هي حقيبتها الخاصة ، فلا بأس من مشاركتها مع الغير مثلما فعل هذا الرجل الكريم معي بكل حب وعفوية دون تكلف ، فالبساطة هي سر الحياة السعيدة .

لهذا يجب علينا أن نعرف قيمة الحياة وأن نتعلم فن التمتع ببساطة الحياة وكيفية التواصل مع الأخر ، فالبساطة هي أن تكف عن التكلف في كل شيء ، والعيش بمبدأ "كن بسيطًا تكن أجمل" .

خلاصة الكلام:-

1- هذه الدنيا إلى زوال فهي ليست إلا قطار لن تدوم مدة سفره , وهذا القطار فريد من نوعه فلا نعلم متى هي اقرب محطة لنا لننزل منه ونترك ذلك الأثر في هذا القطار ، أهو اثر سلبي أم اثر ايجابي .

2- "الحفاظ على مشاعر وقلوب الناس لا يقل أجرا عن أي عبادة"، اجبروا الخواطر وراعوا المشاعر ، انتقوا كلماتكم ، سنرحل ويبقى الأثر ....

3- أدركت جيسي بحزن شديد أنها كانت فظة ، فحتى لو كانت حقيبة الكعك التي أكلا منها معًا هي حقيبتها الخاصة ، فلا بأس من مشاركتها مع الغير مثلما فعل هذا الرجل الكريم معي بكل حب وعفوية دون تكلف ، فالبساطة هي سر الحياة السعيدة .

حدثني يا رمضان

من هو رمضان ؟

(هو رمضان ناصر الشامي . رسام شهير ويعد من ابرز الرسامين في الشرق الأوسط . وله ثقافة فذة وله أيضا نضرة واسعة تجاه المجتمع . ولد في بيئة منعزلة في حينها قبل التنكنلوجيا (تحديدا في العراق- ذي قار سنة 1966م)

هذا الموضوع هو كلام لي مع أستاذي رمضان الشامي , كنت كلما أريد أن أتعلم منه شي عن الحياة أقول له "علمني مما علمت رشدا" فيحدثني بخبرة خمسين سنة من المطالعة وخبرته في الحياة .

و أدناه رسائل دارت بيني وبينه فعندما اطلب منه أن يعلمني حكما أو تجاربه في الحياة . اخبره و أقول يا أستاذي حدثني عن (واذكر له ما أريد أن يحدثني عنه) .

علما أنا سأرمز لنفسي عندما أتحدث بالرمز (-) ولأستاذي بالرمز (=)وأيضا يتضمن هذا الموضوع كلام باللهجة العراقية.

-يا أستاذي علمني مما علمت رشدا .

أنا شاب رفض أن يرحل ولم يترك أثرا أو بصمة في الدنيا أو التاريخ ليذكر فيه بعد (الممات كعظماء التاريخ أو المخترعين و أنا على يقين باني لست بعيدا عن ذلك المنال) فأول أولوياتي هي إفادة المجتمع .

=الطموح مشروع لكن الأمر ليس بيدك .فأنا وأنت عبارة عن ريشة في مهب الريح قياسا بما تخفيه الظروف.

=يا سيدي جاء شخص لأمير المؤمنين ع وأخبره إن شريح القاضي اشترى دار بثمانين ألف درهم. فاستدعى شريح وقال .يا شريح بلغني انك اشتريت دارا بثمانين ألف درهم. وشاهدت شهود وأخذت حجة بالدار(السند)فقال شريح كان ذلك يا أمير المؤمنين. فقال الإمام . أما والله يا شريح سيأتيك من لا يسألك حجتك أي (السند) وسيخرجك منها شاخصا إلى قبرك . فلو انك جئتني قبل شرائك.لكتبت لك كتابا يجعلك لم تشتري الدار بدرهم.فقال شريح أكتبه ألان .فكتب الإمام ع .اشترى عبد دارا من دار الغرور من عبد أزعج منها فتركها للرحيل .هذا العبد الذي اغتر بأموال قارون وكسرى.الركن الأول للدار ينتهي به إلى الآفات والمصيبات.والركن الثاني حيث موطئ الباب وموطئ الشيطان ووووو إلى أخره بحيث ارتعب شريح وباعه وتصدق به وعاش كبيت أمير المؤمنين ع .ولكن أخر حياة شريح لم يكن على الطريق الصحيح حسب ما ينقله التاريخ .

= يا سيدي يجب تسأل نفسك وماذا بعد....لان عندي حبيبي و أخوية الكبير وصديقي المثقف حقا.عبد الأمير الوردي اخو علي الوردي..أُرسل بمرتب عالي إلى منطقة بين مكسيكو وأمريكا منطقة منعزلة يصيدون في كل يوم سمكة واحدة لكل بيت .والسمك كثير لكنهم لا يصيدون غير واحدة .فقال لهم صديقي الكبير لماذا لا تصيدون أكثر من سمكة.فقالوا وماذا بعد.قال لهم ستصبح لديكم نقود قالوا وماذا بعد قال بعدها ستصبح لكم محلات قالوا وماذا بعد قال بالتدريج ستصبح لكم شركات أسماك قالوا وماذا بعد.قال بعدها ستصبحون أثرياء قالوا وماذا بعد قال عندها ستتفرغون لأطفالكم ونسائكم.قالوا كم يستغرق لذلك قال خمسة وعشرون عام .فضحكوا وقالوا نحن ألان متفرغون لأطفالنا ونساءنا ونلعب معهم يوميا..فيقول لي تركت الراتب المغري والطموح بسبب هؤلاء وأنا ألان بقرب أطفالي ولهم الشكر الكبير.

-إذن كيف بإمكاني مجارات العثرات أو كل المعرقلات بأنواعها في هذه الرحلة , رحلة الخلود (واقصد بالخلود هذا كخلود العظماء) فأي حذو أحذوه للوصول لذلك الهدف .

=يا بني اكو نبتة اسمها الخيزران أتمنى أن تحذوا حذوها .هذه النبتة حين يزرعها شخص لا يعرف عنها شيء سيضربها مئة ضربة ويقتلعها بقدمه لان هذه النبتة تبقى بعد زراعتها خمس سنوات طولها لا يتجاوز الإصبع لكنها تبني قاعدة جذور متينة لمقاومة كل العواصف مستقبلا وفي السنة

الخامسة تطول بسرعة وتطول لتصبح أعلى شجرة بالعالم وقادرة على الانحناء دون كسر في كل الظروف الجوية الصعبة

((ومن أؤتي الحكمة فقد أؤتي خيرا كثيرا))

- يا أستاذي علمني مما عُلمت رشدا .

حدثني عن الوقت

فالذي قال

"الزمن كالسيف إن لم تقطعه قطعك"

إذن هناك وسيلة لقطعه قبل أن يقطعنا

= طبعا هناك أعمال تكون امتداد لعمر الإنسان

مثلا .أولا .رسولنا الكريم(صلى الله عليه واله و سلم) وإمامنا علي ع

لكن لنتكلم عن واقعنا . فهناك رجل أضاء العالم .أديسون كما تعلم .فصل من المدرسة الابتدائية .لشدة غباءه. وحين جاء به المدير لامه قال لها المدرسة لا تستوعب غباءا بهذه الشدة لكن الأم الرائعة احتفظت بالرسالة وقالت له إن المدير يقول أنك عبقري والمدرسة لا تستوعب ذكاء عبقري بين الأطفال وصدق أديسون وبدء يفعل كما يفعل العباقرة بالمختبر حيث تسبب بحرق القطار يوما حين كان مسافر ومعه مختبره وتسبب بحرق وكالة الأنباء حين عمل بها مؤقتا بسبب تجاربه العشوائية الساذجة وفجأة تحولت تجاربه إلى تجارب ناضجة.

الله .إذا استيقظ أديسون اليوم ويرى العالم بأكمله , واخترع المصباح في ليلة عملية لوالدته حيث أراد الطبيب أن يؤجل العملية إلى ضوء الصباح .

وعندما توفت أمه وجد في محتوياتها أن سبب فصله من المدرسة كان لشدة غباءه ولذلك

قال أمي جعلتني عبقريا

- وراء كل رجل عظيم امرأة

= هذا واحد من الذين تركوا الدنيا تختلف عن ما كانت عليه بعد ولادته

قطع الوقت هذا(أديسون)

وأمثال كثيرة

- حقا غير مسار العالم

=رجل أضاء العالم ,ألان لو كان أديسون في طائرة و رأى

عواصم العالم و كيف هي مضاءة بسبب اختراعه هو نفسه أديسون سوف يغمى عليه .

- فعلا سيغمى عليه حيث ما كان يحسب أن اختراعه ليصل لهذه المرحلة .

خلاصة الكلام :-

1- تحدى هذا العالم واترك بصمة فيه قبل مغادرتك لها العالم .

2- أديسون , نيوتن , أينشتاين , وعد ما تريد أن تعد من العظماء هؤلاء رفضوا أن تحتويهم دائرة النسيان .

3- اقطع الوقت بإعمالك , بترك ما سيخلدك في هذا العالم ,

"لان الإعمال هي امتداد لعمر الإنسان" .

"رمضان ناصر الشامي"

التسرع بالحكم

أن من أكثر الأخطاء التي قد يرتكبها الناس اجمع هي التسرع بالحكم (السلبي أو الايجابي) على الآخرين . فبعد التسرع بالحكم على الآخرين سرعان ما تنكشف الأوراق, وقتها يعرف كل شخص مقدار الخطأ الذي قد وقع فيه . وقتها كل منا سيتألم و يندم و يخجل (وهذه من طيبة نفس الشخص الذي ندم على تسرعه) وقد يتمنى البعض أن تنشق الأرض وتبتلعه لحجم الخطأ الفادح الذي قد وقع فيه .

كل ذلك يا سيدي بسبب الحكم على المظاهر (المظاهر فقط) . فان لم يكن جميعنا فاغلبنا يحكم على الناس من مظاهرهم(من مظاهرهم فقط) . و ما الأمر يا سيدي ليس إلا مسالة وقت فقط حتى تظهر النتائج , إما أن نكون على صواب (و ما ابعد هذا الاحتمال) أو نكون على خطا (و ما اقرب هذا الاحتمال) .

و أما ألان سيداتي وسادتي لنقرأ معاً ما كتبته السيدة (**فهيمه رضا**) في مقالة قمت بالبحث عنها بالانترنت و ما أروعها من مقالة .

إليكم مقالة السيدة **فهيمه رضا** :-

بريئات وقضى على أحلامهم الوردية بقسوة، وكم وألف كم...؟.

في يوم ما ربما وقع كثيرون في هذا الفخ وحزن بعد ذلك وتألم كلما تصادم نظره في نظرات ذلك الشخص الذي تسرع في إلقاء اللوم عليه ولم ينتظر ليسمع أعذاره قبل إلصاق التهمة به، أحياناً يقع شخص واحد في شباك الاستعجال وأحياناً تقع جماعة بأكملها في هذا الفخ ويَظلمون في إصدار الحكم قبل أن يعرفوا بواطن الأمور.

كما حدث لتلك الجماعة التي كان أعضاؤها يستقلون حافلة وأعلنوا ضجرهم جهرا لما يحدث، كان الاستياء والضجر يظهران في ملامح الجميع، وفي الجانب الآخر كان الأطفال مستأنسين بألعابهم البريئة ويركضون من بداية الحافلة إلى نهايتها، كثرة الحركة والصراخ تسببت بإزعاج جميع الركاب، وصار كل شخص يتمتم مع نفسه ويخبر من يجلس بجانبه عن سوء تربية هؤلاء الأطفال والملفت للنظر أن ذلك الرجل الثلاثيني الذي بدت على ملامحه آثار التعب والألم كان ينظر إليهم باستغراب كأنه لم يكن باستطاعته التكلم، وقد ظهر عليه إنه يعاني من شيء ما , كأنه جثة بلا روح، وكان يكمن وراء وجهه الكئيب ألف لغز وحكاية.

الركاب كانوا منشغلين بالكلام عن هؤلاء الأطفال وعدم اهتمام والدهم بهم، وكان البعض يتكلم عنهم بسوء وآخرون كانوا يتساءلون، هل هؤلاء أطفال أم ماذا؟ وتلك كانت تسأل ما هذه التربية؟؟.

فجأة قال والد الأطفال بصوت هادئ، للشخص الذي يجلس بجانبه، إن والدة الأطفال ودعت الحياة قبل قليل لذلك لا أستطيع أن أقسو عليهم، بعد ذلك

انتقل الخبر من الشخص الذي كان يجلس بقرب الأب إلى باقي ركاب الحافلة إلى أن عرف الجميع حقيقة الأمر وأدركوا سبب سكوت والد الأطفال وأخطئوا في الحكم عليه، إنه لم يهمل تربية أطفاله، بل كان يتعاطف معهم لأن الدنيا قست عليهم بموت أمهم، لذلك لم يكن الأب يردعهم كي لا يقسو عليهم، ويملأ الفراغ في داخلهم ويعوضهم بالحنان الذي حُرموا منه قبل لحظات بعد الرحيل المفاجئ لأمهم.

فجأة تغيرت النظرات والكلمات الموبَّخة إلى أخرى جميلة، فذاك بدأ يقبّل الأطفال والآخر قدم لهم الحلوى وتلك سألتهم عن أسمائهم وبدأت تلاعبهم، وهكذا تغير جميع الركاب في تعاملهم ونظرتهم للأطفال، وأدركوا إنهم أخطئوا في الحكم عليهم، ربما يجعل هذا الموقف كثيرا من الأشخاص يستغربون أي تصرف خاطئ يحدث أمامهم قبل أن يعرفوا ما هو سبب ذلك التصرف.

لذلك لا يمكن للإنسان أن يحكم على الآخرين مما يراه بالعين المجردة أو حسب ظنه لأنه ربما يكون أبعد كل البعد مما أراد ذلك الشخص، وكان يخطط له، لذا يجب أن يدرك حقيقة الموقف ومدى حساسيته إذ أن الإنسان يكون في هذه الحالة أمام طريق منحدر لا يمكن معرفة إلى أين ينتهي؟.

ومن الصعب حقا الحكم على الآخرين لأنك لا تستطيع أن تميز بين الناس وأفعالهم، كما هو الحال بين الملح والسكر، لكنك ستعرف الفرق بعد

الاستعمال، كذلك ربما تبدو كثير من التصرفات في ظاهرها بطريقة معينة، لكنها تحمل في باطنها أشياء أخرى.

كما حدث لذلك الشاب العشريني الذي انزعج الجميع من تصرفاته الغريبة، فقد كان يتأمل المناظر الخلابة في الطبيعة من نافذة القطار بسعادة وكان يصرخ بشغف، أبي أنظر تلك السحابة إنها تلاحقنا، فيبتسم الأب وينظر إلى الشاب ذو التصرف الطفولي ويقول: نعم إنني أراها ما أجملها. ومن ثم يصرخ الابن مرة أخرى ويقول: أبي إن الأشجار تسير معنا. لم يستطع الرجل مقاومة فضوله بعد أن ظهرت ملامح الاستغراب على وجهه فقال للوالد ربما من الأفضل أن تذهب به إلى الطبيب حينئذ، أبتسم الوالد وأجاب نحن عائدون إلى المنزل من المستشفى لأن ولدي كان مصاباً بالعمى لفترة طويلة وهذا أول يوم يعود فيه البصر إليه.

يقول أوسكار وايلد: السطحيون وحدهم هم من يحكمون على الناس من مظهرهم الخارجي وربما من أصعب المعارك هي المعركة التي تدفعك لتحكم على قرارات لم تعرف ماذا كانت اختياراتهم عند خوضها، لذلك دائما الشخصية المتسرعة في الحكم تقع في حرج اذ إنها تخطئ في الظن ومن ثم يجب أن تعتذر وتصبح من كثيري الاعتذار للآخرين وقد نهت الأحاديث الشريفة عن هذا (إياك وما يُعتذر منه).

جدير بالذكر إن ضعف تطبيق التوجيه الشرعي من قبل ناقل الخبر، قد يؤدي إلى التسرع في الحكم على الآخرين، فقد نهى الله - عز وجل - في

كتابه العزيز عن التسرع في الحكم دون التدقيق فيه لذلك يجب أن تكون حذراً جدا عند الحكم على الآخرين ولا تحكم على موقف ما من خلال الاستماع لطرف واحد في قضية ما، إن جاءك متذمراً بل استمع إلى الطرفين لأن كل شخص يرى الأمور من منظاره وتبقى أنت وحدك تجر أعباء حكمك المتسرع على عاتقك.

أقوال في التسرع

التسرع عدو التمعن كما يعتقد غالب الناس، فماذا قال عنه العظماء:

كَمْ مِن مُستَعجِل بِما إن أدركه وَدَّ أنَّهُ لَمْ يُدرِكه.. الإمام علي عليه السلام.

ستتضح وتتجلى كل الأمور للرجل الذي لا يتسرع، فالتسرع أعمى.. تيتو سليفيوس.

خذ وقتك في كل شيء، فالتسرع يؤدي إلى الضياع.. بنيامين فرانك لين.

تنبع كل الخطايا من خطيئتين أساسيتين، التسرع والكسل.. فرانتس كافكا.

الآثار السلبية للتسرع

1- إتلاف الوقت والطاقات.

2- اليأس والندم.

2- الحزن والغم.

5- زيادة الأخطاء.

ولكي لا تقع في فخ المظاهر لا تتسرع، تمهل وتمعن وادرس المواقف جيداً كي تتضح لك الأمور، فالعجلة في الحكم تعكس طريقة تفكير صاحبها ونفسيته، وكم من حبيب ظلم بسبب القرار الخطأ وكم من خائن تربع على كرسي السياسة بسبب القرار الخطأ وكم قرار أخذ دون تدقيق وأصبح عامل دمار للعلاقات والأسس، لذلك رفقاً بالقرارات إذاً، ولا تتسرع في الحكم على الآخرين، فقد تظلم بريئا وتبرئ ظالماً كما قيل سابقا: (الفراشة رغم جمالها حشرة والصبار رغم قسوته زهرة) فلا تحكم على الناس من أشكالهم وأسمائهم بل بما تحتويه قلوبهم.

خلاصة الكلام :-

1- التسرع عدو التمعن .

2- أن من أكثر الأخطاء التي قد يرتكبها الناس اجمع هي التسرع بالحكم (السلبي أو الايجابي) على الآخرين .

3- في يوم ما ربما وقع كثيرون في هذا الفخ وحزن بعد ذلك وتألم كلما تصادم نظره في نظرات ذلك الشخص الذي تسرع في إلقاء اللوم عليه ولم ينتظر ليسمع أعذاره قبل إلصاق التهمة به .

4- كَمْ مِن مُستَعجِل بِما إن أدركه وَدَّ اَنَّهُ لَمْ يُدرِكه.. الإمام علي عليه السلام.

5- ولكي لا تقع في فخ المظاهر لا تتسرع، تمهل وتمعن وادرس المواقف جيداً كي تتضح لك الأمور، فالعجلة في الحكم تعكس طريقة تفكير صاحبها ونفسيته .

إرشادات الحياة

كتاب إرشادات الحياة القصيرة تأليف جاكسون براون، جاكسون براون مثله مثل كل الآباء لم يستطع كبح نفسه عن إلقاء النصائح والإرشادات حتى حين شارف ابنه على دخول الجامعة...وفي ليلة لم يستطع فيها النوم نزل إلى المطبخ وسحب ورقة وقلما وجلس يكتب إرشادات صغيرة كي يأخذها (أي ابنه) معه إلى الجامعة، في البداية كان يتصور أنه سيكتب ورقة أو ورقتين ولكنه بقي يكتب ويكتب و يكتب حتى وصل إلى 1560 نصيحة، ورغم أنه سلمها إلى ابنه آدم كهدية إلا أن إعجاب عائلته وأصدقائه بها جعله ينشرها في هذا الكتاب الذي حقق أفضل المبيعات لعدة سنوات بقائمة نيويورك تايمز,

لقد تحول " جاكسون براون " من مواطن أمريكي بسيط إلى كاتب معروف و ذلك بفضل تأليفه لكتاب " إرشادات الحياة القصيرة " الذي كان في البداية مجرد مجموعة من النصائح التي أراد تلقينها لأبنه قبل دخوله الجامعة ، ليصبح بعد ذلك كتاباً قيّماً يصل لمئات الصفحات و يحقق أحد أعلى المبيعات في العالم .

وأدناه أهم نصائح جاكسون براون من كتاب " إرشادات الحياة القصيرة " :

- مصافحة الآخرين بثبات و قوة .

- الإكثار من قول كلمة شكراً .
- التحلّي بالتسامح سواء مع الآخرين أو مع النفس .
- النظر في عيون الأشخاص عند مخاطبتهم .
- مدح على الأقل ثلاثة أشخاص يومياً .
- تعلُّم أصول المهنة بدلاً من تضييع الوقت في تعلُّم حيل المهنة .
- تكوين صداقات جديدة مع الحفاظ على الأصدقاء القدامى .
- صون الأسرار و الحفاظ عليها .
- تعلُّم هوايات جديدة و مفيدة .
- التحلّي بالشجاعة أو حتى التظاهر بها .
- مفاجأة الآخرين ببعض الهدايا الغير متوقعة .
- التحكم في الغضب لأقصى درجة ممكنة .
- الاستفادة من المواقف السيئة و التعلُّم منها .
- الاستمتاع بالأشياء البسيطة ، مع التفكير في الأهداف العظيمة .
- اختيار شريكة الحياة بحرص شديد .
- منح الأمل للآخرين و عدم حرمانهم منه .
- معاملة الناس بلطف و لكن عدم السماح لأحد باستغلال ذلك .
- إعطاء الآخرين أكثر مما يتوقعونه .
- عدم تضييع الفرصة و استثمارها لحظة مجيئها .
- السفر و مشاهدة أماكن مختلفة و جديدة .
- الابتعاد عن المناطق السيئة السمعة لتجنُّب الأحداث السيئة .
- ادخار على الأقل 10 % من الدخل .

- تجنُّب المخاوف من خلال التعلُّم من التجارب المختلفة .
- الحفاظ على السمعة لأنها أغلى ما يملكه الإنسان .
- شراء الكتب الجيدة فور رؤيتها .
- تحويل الأعداء إلى أصدقاء من خلال القيام بعمل جميل .
- تعلُّم الأشياء المميزة الموجودة في الآخرين .
- الرضا بالموجود حالياً ، مع العمل لامتلاك الأفضل .
- عدم مشاركة الشخص الذي فشل أكثر من مرتين .
- كسر بعض القواعد بما لا يؤثر على سمعة الشخص .
- الابتسام بشكل دائم و عدم العبوس .
- تحديد مدى النجاح الشخص من خلال قدرته على العطاء .
- إظهار الاحترام و التوقير للمعلمين .
- الاعتراف بالأخطاء و عدم تجاهلها .
- معانقة الأطفال بعد الانتهاء من معاقبتهم .
- السعي وراء التميّز و تحمُّل عواقبه .
- بناء العلاقات مع الآخرين على أساس الثقة .
- عدم مقارنة النفس بالآخرين سواء مع الأقارب أو الجيران .
- عدم الاهتمام بشراء الأشياء المرتفعة الثمن .
- تجاهل النقد السلبي و عدم الرد على المنتقدين .
- تجنب اتخاذ أي قرار أثناء الشعور بالغضب .
- عدم السماح للهاتف بقطع اللحظات الهامة في حياة الشخص .
- دفع ثمن العمل بعد إنجازه و ليس قبل ذلك .

- الحفاظ على الوعود و الوفاء بها .
- إظهار الحماس و البهجة في كل الأوقات .
- عدم الاستهانة بقدرة الشخص على تغيير نفسه .
- تجنُّب الحسد لأنه يؤدي إلى التعاسة .
- المبادرة بالعمل على تنفيذ الأفكار الجديدة .
- الحسم في اتخاذ القرارات و إبداء الآراء .
- بث الحماس في الآخرين لأقصى قدر ممكن .
- تحديد الأهداف و السلوكيات بدون تأثير من الناس .
- تقديم المساعدة لكل من يحتاجها .
- تبديل كلمة مشكلة إلى كلمة فرصة .
- التحلّي باللباقة و عدم مضايقة الآخرين عن عمد .
- عدم إزعاج الناس بالمشكلات الشخصية .
- تقبُّل الإحاطات و الألم و عدم اليأس .
- الاختلاف مع الآخرين بدون أهانتهم .
- عدم التخلّي عن الأفكار المبدعة بسبب آراء الناس فيها .
- التزام الصمت في الوقت المناسب .
- سماع كل الأطراف قبل إطلاق الحكم على أحد .
- حسن إدارة الوقت و عدم تضييعه .
- عدم ربط المال بالسعادة فهذا اعتقاد خاطئ .
- تجنُّب التفكير في الفشل و السعي لتحقيق الأهداف .
- إظهار المحبة للأسرة سواء بالكلمات أو المعاملة الطيبة .

خلاصة الكلام:-

1- التحلي بالشجاعة أو حتى التظاهر بها .

2- اختيار شريكة الحياة بحرص شديد .

3- ادخار على الأقل 10% من الدخل .

4- تجنب اتخاذ أي قرار أثناء الشعور بالغضب .

كن نبيلا في مجتمعك

ما أكثر تلك الأشياء التي تعكر صفوَ حياتنا والتي نراها في نفس الوقت صغيرة ولا نكترث لها ،لكنها وكما قلت لكم تعكر صفوَ حياتنا ومزاجنا و أيامنا من حيث لم نحسب لها حساباً مسبقاً إن تعثرنا بها . هذه الأشياء هي نفسها عبارة عن مشاكل قد تظهر بصور متعددة قد تصيبنا أو تصيب المجتمع الذي من حولنا .

لنصنع من أنفسنا عظماء خالدين و لنقم بحلها ، فالنحل مشاكلنا ومشاكل المجتمع الذي من حولنا ، لنبتكر طرقاً لذلك يا سيدي قدر المستطاع . ما أجمل ذلك الشعور ، ذلك الشعور الذي نشعر به عندما نفرّج بعض الهموم عن كل من أشتغل ذهنه بتلك الهموم و صار وجهه ذا اكتأب يا له من مسكين .

أدناه بعض من مواضيع تلك المشكلات التي قد نراها في بعض الأحيان صغيرة ولا نكترث لها ولا نحسب لها حساباً ، لكننا سننتبه لها عندما نقع نحن في هذه المشكلات و تتفاقم صعوبتها علينا شيئاً فشيئا .

في هذا المقال اخترت لكم بعض من المواضيع التي قد ربما تفيدك يوما .

أولا:-

لا توبخ نفسك؟

حسب قوانين العقل الباطن فإن الكلام السلبي الذي يكون صادرا باتجاهك فإنه حتما سيؤثر في شخصيتك وقد يقلل من نشاطك . سواء كان هذا الكلام صادرا منك إلى نفسك أو من أي شخص أخر باتجاهك .
أما الكلام الذي يصدر من الناس أنفسهم فقد ذكرناه في موضوع سابق ألا و هو (لا تكترث أبدا) ، أما الكلام الذي يصدر منك إليك فيذكرني بمقولة :
"إن لم تتألم لن تتعلم "
الإنسان خطاء ودائما ما يقع في الخطأ . فعندما تخطئ وتتعلم من خطئك فهذا لا يعني أنك قد لا تقع في أي خطأ أخر مرة أخرى ، فتنهال على نفسك باللوم والعتب .حتى كبار السن الذين قد وصلت أعمارهم إلى 70 أو أكثر حتى هم ليسوا معصومين من الخطأ على أساس أن لديهم ما يكفيهم من الخبرة اللازمة التي تساعدهم دون وقوعهم في الأخطاء ، أي أنك مهما تعلمت من الأخطاء فإنك مقبل على الوقوع بأخطاء أخرى . لذا لا توبخ نفسك و تزد الطين بلا وتعلم من خطأك... .

إلا عند معصية الله عز وجل فان عتاب النفس ضروري جدا بل ومحاسبتها كذلك .

ثانياً:-

لا تزدهم ثقلاً

في بعض الأحيان تكون هناك احتمالية أن يطلب شخص ما من شخص أخر مثلا

الأب و أولاده والعكس صحيح

أو الأم و أولادها والعكس صحيح

أو الزوج والزوجة والعكس صحيح

أو الصديق و صديقه

أو بين الأخوة

أو غير ذلك

ولكن للأسف تكون هناك عوارض لا يستطيع الطرف الذي طُلب منه ذلك الطلب أن ينفذه بسبب أن لديه عوارض لا يمكنه البوح بها قد تكون لأسباب شخصية أو ما شابه ذلك مما يسبب ذلك ضغوطات نفسية أو اجتماعية لدا هذا الشخص (أي الشخص الذي طلب منه ذلك الطلب) .

إذا يا صديقي لابد أن نحاول قراءة الوجوه أو الجسد لأننا في بعض الأحيان قد نثقل كاهل احدهم من حيث لا نشعر بسبب ما نطلبه من المقابل .

ولكن علينا دائما أن نحاول فهم المقابل بكل حسن ضن لأنه كما في المثل الشعبي (الغايب عذه وياه) ، أي انه أذا تم رفض الطلب يجب ألا نتسرع بالحكم أي أن علينا أن نتريض قليلا فحسب ،نعم فليكن لديك حسن ضن لا سوء ضن بالشخص المقابل وان تحاول فهمه ولتتذكر دائما أن الدنيا ماهي إلا "دولاب"دوار ستجعلنا نفهم رغما عن أنفسنا .

الحقيقة قد ذكرني هذا الموضوع بقصة لا اعرف لمن تعود وهي :

كان هناك ثلاثة أصدقاء احدهم كان غني لأنه كان ابن مدير شركة ناجح . ولان الزمان كان في شهر رمضان فقد اقترح احد أولك الأصدقاء وهو الغني طبعا أن يكون وقت الإفطار كل مساء في بيت احدهم . فكان اليوم الأول في بيت الفتى الغني حيث كانت المائدة مختلف الأوان من الطعام . وفي اليوم الثاني كان وقت الإفطار عند الفتى الآخر , حيث اخبر والدته أن صديقين له سيأتيان للفطور عنده هذا المساء , فاعترضت الأم لأنه ليس لديهم ما يكفيهم من الأموال لتحضير مائدة طعام لثلاثة أشخاص , فاخذ الفتى بالصياح والتنمر وبعد محاولات إقناع من الأم باءة بالفشل عملت جاهدة أن تعد تلك المائدة التي أرادها ولدها . وفي اليوم التالي جاء دور الصديق الثالث , حيث اخبر والدته أن صديقين له قادمين للإفطار في بيتهم , فردة عليه الأم بالعتب وقالت أنت تعلم أنه ليس لدينا ما يكفي من المال لنعد مائدة لثلاثة أشخاص , فقال لها لا تحزني يا أمي ضعي ما هو متوفر لنا دون أن تقلقي و تتعبي نفسك فهما يعلمان بحالنا (يا له من فتىً نبيل حقاً وولد بار) . وعندما وصل صديقاه وجدا مائدة الطعام ليس على العادة التي اعتادوا عليها في اليومين الماضيين , حيث البيض المسلوق والحساء والخبز , فانطلق الفتىً الغني إلى المائدة وقال يا للروعة منذ مدة لم أكل بيض مسلوق كهذا البيض (و بالطبع كان هذا تواضع من الفتى الغني) أما الفتى الآخر قال ما هذه الإهانة أو تسمي هذه مائدة وخرج من منزل صديقه و هو يتنمر , حيث قال الفتى الغني لا بأس يا صديقي و لا تحزن فأن حاله ليست أفضل من حالك . فأنا أردت اختباركما لان أبي طلب مني

مشروعا واحتجت لشريك معي , شريك أثق به , لا شريك يبيعني بمائدة طعام , وقد نجحت أنت بهذا الاختبار.

إن ما أريد إيصاله من القصة لكم هو أن الفتى صاحب الإفطار الثاني كان فضا غليظ . وان المجتمع لا يحب إلا من كان نبيل التصرف فيه مثل الصديق الثالث .

باختصار كل منا لديه ما يكفيه من الهموم ما تحول بينه وبين تنفيذ ذلك الطلب دون أن يعرف احدنا بظرف الآخر .

ثالثاً:-

لا تحكم بسرعة

هذه القصة قد رويتها لكم سابقا و لا بأس بالإعادة فقد يكون بالإعادة إفادة

إن رجلاً عجوزاً كان جالسا م ع

ابن له يبلغ من العمر 25 سنة في

القطار. وبدا الكثير من البهجة والفضول

على وجه الشاب الذي كان يجلس بجانب النافذة.

اخرج يديه من النافذة وشعر بمرور الهواء

وصرخ “أبي انظر جميع الأشجار تسير ورائنا”!!

...

فتبسم الرجل العجوز متماشياً مع فرحة أبنه.

وكان يجلس بجانبهم زوجان ويستمعون
إلى ما يدور من حديث بين الأب وابنه، وشعروا
بقليل من الإحراج فكيف يتصرف
شاب في عمر 25 سنة كالطفل!!
فجأة صرخ الشاب مرة أخرى:
"أبي، انظر إلى البركة وما فيها من حيوانات،
أنظر..الغيوم تسير مع القطار".. واستمر تعجب الزوجين
من حديث الشاب مرة أخرى.
ثم بدأ هطول الأمطار، وقطرات الماء تتساقط
على يد الشاب، الذي امتلأ وجهه بالسعادة وصرخ مرة أخرى
: "أبي إنها تمطر، والماء لمس يدي، انظر يا أبي".
وفي هذه اللحظة لم يستطع الزوجان
السكوت وسألوا الرجل العجوز: "لماذا لا تقوم بزيارة
الطبيب والحصول على علاج لأبنك؟"
هنا قال الرجل العجوز:" إننا قادمون
من المستشفى حيث أن أبني قد أصبح
بصيراً لأول مرة في حياته".
تذكر دائماً:
"لا تستخلص النتائج حتى تعرف كل الحقائق"

رابعاً:-

الصدمة في وضع المزاح

و ما أقبح هذا الفعل . يا له من فعل فض انتبه يا صديقي مثل هذه الأفعال قد تكسر قلوبا ، نعم ، و إن يكن بأنك ستخبره بعد بضع دقائق إلا أنك قد قطعت نياط قلبه ثم بعد ذلك تخبره وتقول (يا صديقي كنت امزح معك)! . بحجة المزاح أخفيت هاتفه النقال (الأكثر شيوعا) أو أي شيء ثمين آخر ، فتجعله يبحث ويبحث والأسوأ من ذلك أنت أيضا تبحث معه حتى تبيّن له أنك لست من أخفيت هاتفه .

أو تقد تشاهد ثلة من الناس (الشباب على وجه الخصوص) يقومون بالكذب (في موضوع ما) على شخص ما أو ضحية ما وهذا الشخص سيحزن ويكتأب و قد يصاب بوعكة صحية أو يصل إلى حالة الإغماء ثم بعد ذلك لا يجدي النفع معه حتى لو أخبروه أنهم كانوا (نعم كانوا !) يمزحون معه . فهل هذا مزاح يا جماعة !؟.

فكن نبيلا بين أصدقائك و ابتعد عن ذلك المزاح الذي ليس من شيم النبلاء... .

خامسا:-

تقبل الأشخاص كما هم

"كن عطوفا مع غريبي الأطوار فقد ينتهي بك المطاف بأن تعمل لدى أحدهم"

(بيل جيتس)

في بعض الأحيان قد نصادف أشخاص أو قد يكون أولئك الأشخاص في حياتك غريبي الأطوار لهم تصرفات (هي ليست بغير الصحيحة إذ ما تمعنا النظر بها) وبصورة أوضح أي أن تصرفاتهم قد يقبلها الجميع إلا أنت .لأنها لا تتوافق مع مبادئك وهذه التصرفات قد تكون خاصة بهم هم .

ونحن قد لا نتقبلهم كما هم . وقد نحاول أن نغيرهم وفق مبادئنا إلا أن محاولاتنا سريعاً ما تلاقي الفشل . فكم وجدت أشخاص وتعاملت معهم و أردت أن أغيرهم كما أُريد إلا أن محاولتي بل محاولاتي ما أسرع أن لاقت فشلها . وأيقنت أنني كما كنت أُريد منهم أن يتغيروا للأفضل من وجهة نظري علمت أنهم أيضا يريدون مني أن أتغير للأفضل من وجهة نظرهم ، وعلمت أنه

"لا يوجد شخص كامل يقبل الجميع مبادئه"

لذا تقبل الجميع كما هم... .

سادسا:-

مجرد وجهات نظر

كل منا لديه وجهة نظر ، فالكل لديهم الحق في التعبير عن وجهة نظرهم و هذه حرية كل شخص . لكن ليس لأحد الحق بأن يحكم على الآخرين بتعصب وبعدها يقول (والله هذه وجهة نظري وعليك أن تحترم وجهة نظري)! .

فقبل أن يبدي احد ما وجهة نضره المحترمة عليه أولاً وضع هذه النقاط نصب عينيه :-

١- مشاعر الناس وميولهم .

٢- أن لا نضع أحداً ما في موقفٍ صعب أو ما شابه ذلك .

٣- أن نفهم جيداً المحور الذي سنطرح وجهة النظر حوله .

٤- أن نطرح وجهة النظر بوعي وثقافة واطلاع .

فمن غير اللائق أن نجرح مشاعر الناس ونقول "هذه وجهة نظري !" .

وأنت أيضاً إذا ما وجه لك أحدهم وجهة نظرٍ ساذجة فاضربها عرض الحائط و لا تكترث أبدا .

سابعاً:-

الصراحة الوقحة

ليس من الأدب أن تجرح مشاعر الناس وتقول أنا صريح فهناك فرق بين الصراحة و الوقاحة

وتذكر أنه ليس كل صامت غير قادر على الرد

(مجهول)

الصراحة راحة ، فكم هو جميل أن يكون الإنسان صريحاً . والأجمل أن يكون صريحاً مع نفسه أولاً ثم فاليجرب أن يكون صريحاً مع الناس .

لكن هل تعرف شيئا عن الصراحة الكاذبة تلك الصراحة الوقحة ، فعندما يتحدث شخصاً ما ويجرح الناس بكلامه الفض فيكسر قلب هذا و ذاك بعدها يقول أنا (أنا صريح)! ، وهذه هي الصراحة ، لا يا عزيزي بل هذه وقاحة وتباً لهذه الصراحة .

لا بد أن نراعي مشاعر الناس يا سيدي . و حاول أن تجامل مجاملة حسنة ، فــ

"مراعاة مشاعر الناس شكل من أشكال العبادة يحبها الله" .

كما قلت لكم إن المواضيع أعلاه هي جزء صغير من مشاكلنا اليومية .أما المشاكل الأخرى فأترك لحضرتكم مهمة البحث عنها .

خلاصة الكلام

1- **"إن لم تتألم لن تتعلم " لذا** لا توبخ نفسك على كل شيء .

2- كما في المثل الشعبي (الغايب عذه وياه) فلا تظلم أحدا .

3- لا تحكم بسرعة .

4- كن نبيلا بين أصدقائك و ابتعد عن ذلك المزاح الذي ليس من شيم النبلاء.... .

5- "كن عطوفا مع غريبي الأطوار فقد ينتهي بك المطاف بأن تعمل لدى أحدهم"

وحاول تقبل الجميع كما هم .

6- مجرد وجهة نظر .

7- ليس من الأدب أن تجرح مشاعر الناس وتقول أنا صريح فهناك فرق بين الصراحة والوقاحة

وتذكر أنه ليس كل صامت غير قادر على الرد.

عسى أن تكرهوا شيئا

فهو خيرٌ لكم

"عندما يكسر وعاء في اليابان يتم تجميعه وتركيبه وملء الشروخ (أي الفواصل ما بين القطع المكسورة) يتم ملئها بالذهب (أي بالغراء ذا اللون الذهبي) ، لتخلق خطوطاً جميلة . لتشدد على جمال شيء كان مكسوراً ، فهم يؤمنون أنه عندما تتعرض الأشياء للكسر وتتمتع بتأريخ حافل فذلك يزيدهم جمالا وينطبق الأمر ذاته على البشر . فكل ما ممرتم به وكل ما ستمرون به لا يجعل حياتكم أكثر قتامة على الرغم من أنه قد يبدو كذلك . فالأمر يعود لكم لتلونوا معاناتكم بالذهب وتجملوها. أنتم لم تصلوا إلى درجة لا يمكنكم التعافي منها . يمكنكم أن تلملموا أجزائكم ، وتتعلموا من ما حدث وتصبحوا أشخاص أفضل بسبب ما مررتم به ، ويمكنكم أن تظهروا ندوب هذه المعانات وترددوها كوسام شرف ، لتخبروا العالم انظروا ما مررت به ، وهذا ما جعلني ما أنا عليه اليوم يمكنني أن أتخطى أي عقبة تضعها الحياة في طريقي لا احد يعيش حياة مثالية ، ولن يتمكن أي كان من ذلك فالأمر يعود لنا لنختار ما إذا كنا سنلون القطع المكسورة بالذهب ونجملها . لا تخجلوا من ما مررتم به كل ما حدث لكم ، حدث لغاية معينه وكلما أنكرناه وكلما اشتكينا منه وكلما رفضنا تقبل ما حدث لنا فلن نستفيد منه ، وعندما نتقبل ما حدث ونجد الجانب المفيد لتلك المعانات والإحداث

التي مررنا بها يكون ذلك بمثابة تلوين الشروخ في أجزائنا المكسورة بالذهب لنحول شيئاً يمكن أن يكون قبيحاً إلى شيء جميل ومصدر للإلهام وعندما يصبح ما مررتم به مصدر لإيهام للآخرين . فعندما يكون ذلك يستحق المعاناة التي مررتم بها لذا لا تتعلقوا بالماضي سمعت مقولة جميله تقول :

"كل مستوىً جديد من حياتكم ، يتطلب نسخة جديدة منكم"

و أحياناً يتطلب الأمر أن نعاني لنتحول إلى نسخة جديدة من أنفسنا " .

(شون بورانيهان)

"لا تحزن إن الله لم يستجب دعائك إلى الآن ,

لا تحزن فربنا لم يؤجل الإجابة عبثًا ولا هملاً ,

بل هو قد فعل هذا لحكمة يعلمها ولا نعلمها "..

(مجهول)

ذات مرة قرأت في رواية الخيميائي أن رجلا كان يبحث عن حجر من الزمرد كان يبحث عنه لعدة سنوات لكنه وبعد مضي تلك السنوات ضاق صدره ويأس وأراد أن يعدل عن البحث إلا أنه كان في حالة غضب فالتقط حجرا صغير من بين الصخور ورماه باتجاه تل بالقرب منه ولما اصطدم الحجر بذلك التل انهار جزء منه (أي من ذلك التل) إلا أن ذلك الانهيار قد أدهشه لأن انهيار ذلك الجزء من التل قد كشف له عن حُلمه الذي كلفه عناء

البحث لسنوات . لقد كشف له انهيار ذلك الجزء من التل حجر الزمرد . لعل الله قد أخر عنه ذلك الكنز ليقوده إلى كنز أعظم.

أنا عندما قمت بالتقديم على ثلاث جامعات الكترونياً لم تقبلني أي من الجامعتين لا الأولى ولا الثانية ولكن قبلتني الجامعة في الترتيب الثالث . ولسوء الحظ كانت تقع في محافظة بعيدة جداً عن سكني مما جعلني هذا الأمر في مزاج يرثى له . فلا الجامعتين في الترتيب الأول والثاني والأقرب إلى سكني أعطت إذن القبول لي لأنضم إليهما . لكن كانت رغبتي أن ادخل قسم الرياضيات لأنه كان مبتغاي الذي أردته . وفعلا عندما قبلت في الجامعة ذات الترتيب الثالث استطعت أن احصل على قسم الرياضيات ولله الحمد . وبعدها بفترة وبطريقة معينة أيقنت أنني لو قبلت بإحدى الجامعتين ما كنت سأحصل على قسم الرياضيات ذلك القسم الذي لطالما تمنيت الانضمام إليه ، بسبب أن معدلي لم يكن كافيا حتى يتم قبولي في ذلك القسم . وتذكرت قوله تعالى :

((وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم)) .

اروي لكم قصة أخرى عنوانها :

قال تعالى : (وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شرا لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون)

كان لأحد الملوك وزير حكيم وكان الملك يقربه منه ، ويصطحبه معه في كل مكان

وكان كلما أصاب الملك ما يكدره قال له الوزير : لعله خيراً فيهدأ الملك

وفي إحدى المرات قُطع إصبع الملك فقال له الوزير : لعله خيراً!!

فغضب الملك غضباً شديداً ، وقال ما الخير في ذلك ؟!

وأمر بحبس الوزير.

فقال الوزير الحكيم لعله خيراً ،

ومكث الوزير فترة طويلة في السجن

وفي يوم خرج الملك للصيد وابتعد عن الحراس ليتعقب فريسته ،

فمر على قوم يعبدون صنم ؛

فقبضوا عليه ليقدموه قرباناً للصنم

وفجأة انتبه زعيم القبيلة على أن أصبع الملك مقطوع

فصاح : اللعنة اللعنة آتية إليكم ...

فأسرعوا بفك وثاقه وإبعاده عن القبيلة ،

فانطلق الملك فرحاً بعد أن أنقذه الله من الذبح تحت قدم تمثال لا ينفع ولا يضر ،

وأول ما أمر به فور وصوله القصر :

أن أمر الحراس أن يأتوا بوزيره من السجن ،

واعتذر له عما صنعه معه ،

وقال : إنه قد أدرك الآن الخير في قطع إصبعه ،

وحمد الله تعالى على ذلك ،

ولكنه سأل الوزير : عندما أمرت بسجنك قلت لعله خيراً فما الخير في ذلك ؟

فأجابه الوزير : أنه لو لم يسجنه ، لصاحبه في الصيد فكان سيقدم هو قرباناً

بدلاً من الملك .

لعل القصة قد خرجت عن مسار الموضوع قليلاً , لكن ما أُريد إيصاله لكم هو أن المستقبل مليء بالمفاجئات وأراد الله أن يحفظك لشيء أهم من الوقت الحالي ، فكما أن الله قد حافظ على الملك و وزيره من أن تذهب حياتهما قرباناً لصنم أصم لا ينفع ولا يضر , فانه جل جلاله سيحافظ عليك أنت أيضا , وكيف لا وان الذي قد قدر القدر هو القادر القدير على كل شيء . وقد تكون إحدى تلك المفاجئات هو أن يرفعك القدر ويتحقق حلمك بطريقة ستنبهر لها .

أنت لا تعلم ما يخبئ الله جل جلاله لك ، أنت لا تعلم ما مقدار الخير الذي ينتظرك ، لذا إن تأخر الهدف لا تبتئس ، وما يدريك لعله خيرا .

خلاصة الكلام :-

1- إن شعرت بالانكسار يوما فحاول ملئ تلك الشروخ بالذهب وانهض من جديد .

2- الضربة التي لا تقصم ظهرك تقويه فعلا .

3- إن شعرت بان الأمور لا تسير كما تريد و أنت تبذل قصار جهدك لا تبتئس وقل لعله خيرا .

القراءة هي الحياة

" كل الكتب والروايات من شأنها أن تغيرك نحو الأفضل وتجعل منك شخصا ايجابيا ومن شأنها أن تضيف إليك التسلية لأن الإبحار بين طيات الكتب لهي أروع ما يكون"

اقرأ هي الكلمة الأولى التي نزلت على أُمة محمد (صلى الله عليه وأله وسلم) ولكن و للأسف ، حيث إن الكثير من أُمة محمد قد أضاعت هذه الكلمة و لم تحافظ عليها حيث إنهم ألهوا أنفسهم بوسائل بعيدة اشد البعد عن المعرفة . حتى قال أحد الكتاب وهو (عادل خميس الزهراني) **" أُمة اقرأ لا تقرأ"** حيث يقول أن هذه العبارة تستفزه و يرفض التسليم بها بتاتاً .إلا إني أخشى أن هذا هو الظاهر .

لكن ما نراه اليوم وعلى مسرح أسمه (عالم اليوم) نشاهد فيه الممثلين (و هم الناس) فأننا نشاهد أكثرهم محدودب الظهر على شيء لم تألفه البشرية السابقة ألا وهو الهاتف و باختصار آلة "مضيعة الوقت" في حال إذا استخدم الهاتف أو جميع الوسائل الالكترونية في غير محل الاستفادة منها . ذات مرة قال صديق لي وهو يرتدي الملابس الرياضية أي أنه في طريقه إلى ملعب كرة القدم حيث قال لي لمَ تترك كتبك المدرسية وتقرأ كتب المطالعة ، فقلت له لمَ تترك كتبك المدرسية و أنت ذاهب لكرة القدم ، قال

أنا قد أنهيت واجباتي من قراءة وكتابة وأنا ذاهب للعب كرة القدم ، فقلت له وأنا أنهيت كل واجباتي من قراءة و كتابة وأنا أُريد مطالعة الكتب المختلفة.

سألت الأُستاذ (رمضان ناصر الشامي) ، حدثني عن القراءة تفعل المستحيل .

فقال لي :

"السمع والقراءة تصنع العجائب شريطة أن تضع نصب عينيك الآية. ((والذين يستمعون إلى القول فيتبعون أحسنه)) . اقرأ لكل الأمم والطوائف و الأديان ويجب أن تطمئن أن العمر الإنساني لا يتسع لقراءة المعرفة الإنسانية مهما حاول "

ثم استطرد وقال

"هناك إمبراطور استلم الحكم و الإمبراطورية بوقت مبكر جدا وكان كل اهتمامه احتواء المعرفة الإنسانية. لان أدوات المال أصبحت متاحة ..فأرسل سفنه بكل اتجاه لجلب الكتب من محيطات الدنيا ودولها ..وبعد عشرة أعوام جاءت السفن محملة بالكتب وعددها ٣ ألاف باخرة كبيرة .فنظر لها نظر العاجز ..فقال لخصوا هذه الكتب التي بالسفن بأسرع ما يمكن. وتم تلخيصها بثلاثين عام لتصبح ثلاث سفن كتب وأصبح عمر الملك ٧٠ عام ولم يقرأ فنظر للسفن وهي محملة بالكتب وعمره ٧٠ فقال

لخصوا بأسرع ما يمكن فلخصوا بعشرة سنوات لتكون سفينة واحدة وأصبح عمره ٨٠ .فنظر وقال خلصوا كيف لمن عمره ثمانون أن يقرأ سفينة كتب. ولخصوا السفينة وافرغوا المعرفة من محتواها بكتاب كبير بعشر سنوات أخرى وأصبح عمره ٩٠ ونظره لا يستطيع قراءة سطر قال كان المفروض أن تأتوني بها قبل ٩٠ عام .

يا سيدي حين أقول لك اقرأ كل ما يقع بين يديك واسمع كل شيء باستثناء الخمر والمجون . معتمدا على أن المعرفة الإنسانية لا يمكن احتوائها لأن العمر لا يتسع "

ذات مرة بحثت في الإنترنت وكان هدف البحث هو عن أهمية القراء وفوائدها . فوجت بحثا جيداً وكانت كاتبة البحث الأستاذة (رانيا سنجق) . ولان سيداتي وسادتي أترككم مع مقال الأستاذة رانيا سنجق

تقول رانيا سنجق :

"تعدّ (اقرأ) هي الكلمة الأولى التي نزلت على سيّدنا محمد صلى الله عليه اله وسلم، فالقراءة بابٌ للعلوم والتاريخ، وتعتبر صلة وصلٍ بين الحاضر والعصور الماضية، وهي طريقة الاتّصال بين الحضارات والثقافات المختلفة، تمنحنا فرصةً لدخول حياةٍ أخرى، ومغامرات لم نعشها، تأخذنا إلى أماكن وعوالم مختلفة بطريقةٍ مشوّقة، تُكسبنا معرفةً واسعة في شتّى

المجالات، وتساعدنا في تخطّي أوقات الانتظار الطويلة، أو الرّحلات الطويلة في السيارة، أو الطائرة أو الباص دون أن نشعر.

أهميّة القراءة

تعتبر القراءة محفّزاً ذهنياً:

أثبتت الدّراسات أنّ التحفيز الذهني المستمر يحمي من الإصابة بالزهايمر أو يؤخّر الإصابة به.

تزويدك بالمعرفة:

المعرفة تُعدّ السلاح الأهم الذي لا يُمكن انتزاعه من صاحبه، وهي الأساس لنجاحك الوظيفي والاجتماعي، وبالتالي نجاحك المالي.

تزيد مهارات الخطابة:

تمنحك القراءة موسوعة من المفردات، والمفاهيم المهمّة، فتصنع منك شخصاً متحدّثاً ذا لغةٍ قوية، ذا ثقة. تقوّي مهارات الكتابة.

تقلّل من الضغط والتوتر:

في حال كنت تعاني من التوتّر جراء ضغط العمل، أو الضغط الاجتماعي أو غيرها من ضغوطات الحياة المختلفة، ستلاحظ تحسّن حالتك بمجرّد أنّك بدأت بقراءة رواية مشوّقة، ستنسى كل مشاكلك، وستأخذ وقتاً من الصفاء الذهني من خلال اندماجك في القراءة. تساعد في الحصول على الهدوء:

قراءة كتب ذات محتوى إيجابي تزيد من الهدوء والسكينة؛ فقراءة القرآن الكريم تبثّ الهدوء والطمأنينة في نفس القارئ.

تحسين الذاكرة:

يتحتّم عليك تذكّر أسماء الشخصيّات الأساسية، وتاريخهم، وطموحاتهم، وخلفيّاتهم المختلفة، والأحداث التي مرّوا بها، وكلّ ذلك يخزنه العقل ليستحضره عندما تحتاج إلى هذه المعلومات.

زيادة القدرة على التركيز:

عادةً ما يكون التركيز مشتّتاً بين تطبيقات المحادثة المختلفة، ومواقع التواصل الاجتماعي والعمل، والتلفاز، وحين تبدأ بالقراءة تصبّ جلّ انتباهك وتركيزك فيما تقرأ، لتبقى متّصلاً مع القصة، **وحاول أن تقرأ لمدّة عشر دقائق، قبل البدء بالعمل ستفاجأ بالتأثير الإيجابي على أدائك.**

تقوّي القدرة على التحليل :

قراءة الروايات الغامضة أو التحليلات السياسية والاقتصاديّة تقوّي قدرة العقل على تحليل الأحداث وربطها ببعضها للتوصّل لنتيجة في نهاية الأمر، وتعطيه أفكاراً لحلّ العديد من المواقف التي قد يمرّ بها الإنسان، وتجعله قادراً على الانتباه للتفاصيل، وربطها بالأحداث. ويُنصح دائماً بمناقشة هذا النوع من الكتب مع القرّاء الآخرين، لتبادل الأفكار والانفتاح على طريقة تفكير الآخرين.

للتسلية:

تعدّ القراءة أفضل طرق التسلية، ومن الممكن أيضاً أن نقول إنّها الأقل تكلفةً (في حال الحصول على نسخ إلكترونيّة مجانيّة).

كيفية القراءة

حدّد الهدف من القراءة، اسأل نفسك لماذا أقرأ؟ مثلاً للمعرفة، أو التسلية، أو تحسين اللغة، ذلك سيساعدك على تحديد نوع الكتاب الذي ستقرأه.

اقرأ ما يجذب انتباهك، اجعل القراءة متعةً وليس واجباً عليك القيام به، اختر ما تحبّ وما يهمّك من المواضيع.

لا تجبر نفسك على قراءة الكتاب من المقدّمة إلى الخاتمة، تخطّى الصفحات التي ترى أنها مملّة أو غير مهمة، أو لا ترتبط بالموضوع الّذي يهمّك حتى لا تشعر بالملل.

لا تكمل الكتاب إن شعرت بأنّه كتاب ممل، لا يُشعرك بالمتعة أو الفائدة المرجوة منه.

اقرأ في مكان هادئ. اقرأ أكثر من كتاب في الوقت نفسه، ذلك في حال أنّك تقوم ببحث في موضوع معيّن، واطّلع على أكثر من كتاب؛ فهذا يعطيك أفكاراً أكثر.

قسّم قراءتك بين 50% في مجال تخصّصك، و50 % في مجالات أخرى مهمّة".

إلى هنا انتهى مقال رانيا سنجق .

إن قراءة الكتب والروايات لهي حقاً سعادة ستشعر بها لاحقاً .

لأنه :

" كل الكتب والروايات من شأنها أن تغيرك نحو الأفضل وتجعل منك شخصا ايجابيا ومن شأنها أن تضيف إليك التسلية لأن الإبحار في بين طيات الكتب لهي أروع ما يكون"

"المسألة مسألة وقت و ستصنع القراءة منك شخصاً خالداً ناجحاً متميزاً"

"المسألة مسالة وقت و ستعرف حقاً أن القراءة تصنع العجائب"

"المسألة مسألة وقت و ستندم لأنك لم تقرأ عندما كنت في طفولتك"

"المسألة مسألة وقت و ستجعل منك القراءة قائدا ناجحاً" .

خلاصة الكلام:-

1- القراءة هي الحياة فعلا .

2- **" كل الكتب والروايات من شأنها أن تغيرك نحو الأفضل وتجعل منك شخصا ايجابيا ومن شأنها أن تضيف إليك التسلية لأن الإبحار بين طيات الكتب لهي أروع ما يكون"**

3- **"أن المعرفة الإنسانية لا يمكن احتوائها لأن العمر لايتسع"** رمضان ناصر الشامي

4- للقراءة فوائد كثيرة وهي رياضة العقل فمارس هذه الرياضة بحماس .

5- **"المسألة مسألة وقت وستبلغ مراتب المجد بالقراءة"**

سلسة

مواضيع من كتب أعجبتني

من نعم الله التي أنعمها علي إذ أنني بدأت المطالعة وقراءة الكتب التثقيفية والروايات . وبقراءتها إذ غيرتني من شخص سلبي إلى ايجابي , إذ بعد القراءة ابتعدت عن كثير من عاداتي السلبية . ولكني ندمت ندما شديد إذ أني لم أطالعها منذ طفولتي .

القراءة وما أدراك ما القراءة ذلك الكنز المجهول . ثلة من المجتمع مجتمع اليوم قد سيطر عليه حب التكنولوجيا , رغم أن التكنولوجيا مفيدة ولا غنى عنها إلا أنني اقصد أن الناس اليوم قد استخدمها في غير محل الاستفادة منها .

في هذا الموضوع اخترت لكم بعض من مواضيع من بعض الكتب التي اطلعت عليها . هذه المواضيع أنا قد استفدت منها في حياتي اليومية . إذ بقراءتها قد غيرت تفكيري نحو المجتمع الذي يحيط بي . غيرت حتى تفكيري نحو نفسي . جعلتني افهم الناس , أتماشى معهم افهمهم , افهم تفكيرهم , كيف أتصرف معهم .

أيها الإخوة و الأخوات أترككم مع ما اخترت لكم من طيات الكتب للإبحار فيها , والغوص بين كنوز المعرفة و أي كنوز , هي كنوز لا فناء لها . حتى أن الذي سيأخذ من تلك الكنوز سيندم والذي لا يأخذ منها سيندم أيضا,

أما الذي أخذ من تلك الكنوز سيندم ويقول يا ليتني أخذت المزيد . أما الذي لم يغترف منها ولو غرفة واحدة يقول أولا يرجع بي الزمن ؟

أول تلك المواضيع من كتاب اقتنيته كتاب حرك روح التفاؤل وفهم الناس بل وفهم المجتمع أيضا. كتاب نظرية الفستق للأستاذ عامر فهد الأحمدي .

من كتاب نظرية الفستق

أولا:- الأذكياء لا يفعلون التالي

الغباء أمره واضح ويمكن تمييزه بسهولة (كونه ينتهي دائما إما بطريقة خاطئة أو محرجة أو مثيرة للشفقة) . أما الذكاء فأكثر تعقيدا كونه يعتمد على استراتيجيات مقصودة للحصول على أفضل نتيجة ممكنه . .

ويمكن القول : أن الأغبياء هم ببساطة الذين لا يتعلمون من أخطائهم ، ولا يغيرون آراءهم ، ولا يملكون تجارب مفيدة ، ويتصرفون بطريقة يرى الجميع أنها (غبية) .

وفي المقابل ؛ هناك الأذكياء الذين يتصرفون بطريقة ذكية ، ولا يكررون الخطأ مرتين ، ولا يترددون في تغيير آراءهم الغبية حين يكتشفون أنها كذلك .

وفي هذا المقال سنحاول معرفة أبرز ما يميز الأذكياء (وما لا يفعلونه) كي لا ننظر إليهم كأغبياء :

فالأذكياء – مثلا – لا يتفاجئون كونهم يخططون للأشياء قبل حدوثها . . فحين يتعلق الأمر بالمال مثلا يستعدون مسبقا للظروف الصعبة . . وحين يتعلق الأمر بالتقاعد يستعدون ببدائل أفضل . . وحين يظهرون في

التلفزيون يخمنون الأسئلة التي سيطرحها المذيع مسبقا (فكن ذكيا واستبق الآخرين دائما بخطوة) .

والأذكياء يتعلمون من ماضيهم ولا يكررون الخطأ مرتين . . فحين تكرر الخطأ مرتين فهذا يعني أنك غبي لم تتعلم من تجربتك السابقة . . وحين تكرره للمرة الثالثة والرابعة يصبح حينها قرارا شخصيا ارتضيته لنفسك . . (فكن ذكيا وعاهد نفسك أن لا تخطئ مرتين) ! !

والأذكياء يضعون عددا كبيرا من الحلول لتجاوز أي مشكلة . . قد يخطئون كثيرا ويجربون كثيرا ولكنهم يتوصلون في النهاية للحل الأفضل . . الغبي لا يعرف سوى طريقة واحده ينهار أو يقف عاجزا حين تفشل (فكن ذكيا ولا تتوقع حل المشكلة بنفس طريقة التفكير التي صنعتها) .

والأذكياء يفكرون بطريقة مختلفة ويخرجون عن المسار التقليدي في حل المشاكل . . فحين يشاهدون بقعة قذرة على الأريكة عجزت كل المنظفات التقليدية عن إزالتها) يتجاهلون المنظفات ويعمدون لقلب الوسادة على وجهها الآخر . . (فكن ذكيا وأخرج عن المسار التقليدي في حل المشاكل) .

والأذكياء يملكون الشجاعة لتغيير آرائهم وأفكارهم القديمة . . فعل ذلك الإمام الشافعي ، ومالك ابن أنس وكثير من الصحابة الذين تراجعوا عن فتاوى لهم بعدما تبين خطأها أو وجود ما هو أيسر منها . . وفي المقابل

يتمسك الأغبياء بآرائهم إلى الأبد ويعتبرون تغييرها طعنا في شخصيتهم (فكن ذكيا ولا تملك عقلا متحجرا) .

والأذكياء لا يؤمنون بالحظ والنحس بل يصنعون حظوظهم بأنفسهم ويعرفون من أين تؤكل الكتف . . يفعلون ذلك من خلال تحين الفرصة المناسبة والتوقيت المثالي والتعرف على الأشخاص المهمين . . لا يبقون ساكنين بل ينقلون أنفسهم إلى حيث يمكن لطموحاتهم أن تتشكل تلقائيا (فكن ذكيا واصنع حظك بنفسك) .

والأذكياء مثل كل البشر تمر بهم فرص جميلة ونادرة . . الفرق أنهم يتوقعون حضورها ويستعدون لتطبيقها ولا يهربون حين يتفاجئون بحضورها (فكن ذكيا ومستعدا ولا ترفض فرصتك القادمة) .

والأذكياء يدركون أن المجتمع والبلد الذي يولد فيه الإنسان يجعله يتبني أفكارا وآراء ومعتقدات تفرض عليه . لهذا السبب يكسرون القيود ويرتفعون فوق الموروث ويحكمون على الأشياء بطريقة مستقلة لا ترتبط ببيئتهم المحلية (فكن ذكيا وفكر بطريقة مستقلة عن موروثك الشعبي) .

والأذكياء يدركون أنهم (أذكياء) ولكنهم لا يتفاخرون بذلك ولا يستثيرون غيرة وعداء المحيطين بهم . . يعرفون كيف يتحكمون بمشاعرهم ويدركون أن التصرف بغرور وعنجهية يخلق العقبات أمامهم ويقلل من

الفرص التي يقدمها الناس لهم (فكن ذكيا ولا تقطع شعرة معاوية مع أي إنسان) .

والأذكياء لا يتخذون قرارات عاطفية أو متسرعة . . يعرفون أن القرارات الحكيمة لا تصدر في لحظة غضب أو تحد أو انتقام أو ضغط نفسي . . حين يمرون بهذه اللحظات يؤجلون قراراتهم ويقولون أشياء مثل : دعني أفكر أو سأجيبك لاحقا (فكن ذكيا ولا تتخذ قرارا قبل دراسته بهدوء) .

والأذكياء لا يتوقفون عن التعلم . . يدركون أن مزيدا من المعرفة يعني مزيدا من الفرص والتفوق على الآخرين . . يتابعون ويقرؤون ويتعلمون ويسألون دائما . . يعلمون أن الثبات يعني التخلف والبقاء بلا حراك يسمح للمنافسين بالتقدم (فكن ذكيا واجعل الاطلاع عادة يومية) .

والأذكياء مثل الأغبياء يحبون الاسترخاء والترفية عن أنفسهم . . ولكنهم يعرفون متى وأين يفعلون ذلك . . لا يجعلون متعهم الخاصة تتغلب على طموحاتهم وأعمالهم الجادة . . لا يرتاحون قبل انجاز أعمالهم كاملة فتصبح متعتهم حينها مضاعفة فكن ذكيا ولا تدع متعك الخاصة تتغلب عليك) !

وأخيراً ؛ بفضل كل المزايا السابقة يدرك الأذكياء متى يكونون على صواب فيتمسكون بأحلامهم ويحاربون من أجلها . . يملكون يقينا بصحتها رغم كل الانتقادات وينجحون بتحقيقها رغم كل العقبات (فكن ذكيا ولا يثنيك أحد عن تحقيق أحلامك الرائعة) .

النظرية باختصار :

- **الأذكياء لا يكررون أخطاءهم ولا يلدغون من جحر مرتين .**
- **الأغبياء لا يغيرون آراءهم أما الأذكياء فينتقلون بين أفضل الحلول .**
- **من لا يعرف طريقة تفكير الآخرين يملك الكثير من الأفكار الخاطئة عنهم .**

ثانيا:- كبسولات تستحق المحاولة

حين تستيقظ من النوم صباحا تبدأ حياتك بطاقة عصبية محدودة ومحسوبة . . وهي رصيد عصبي ونفسي وروحاني يفترض أن تصرفه بمعدل ثابت و متوازن طوال اليوم . . غير أن هذا " الرصيد " يمكن أن تخسره فجأة في مشاجرة عابرة أو نقاش مشحون أو موقف غاضب . . وحين يحدث هذا تفرغ طاقتك الإيجابية بسرعة فتقضي بقية يومك متوترا ساخطا فاقدا السيطرة على نفسك (لدرجة لا تستطيع الابتسامة في وجه طفلك ، أو قول كلمة جميلة لزوجتك ، أو الذهاب مساء لزيارة والديك) .

ولتلاشي هذا الوضع حاول قدر الإمكان الحفاظ على رصيدك العصبي وعدم صرفه في مواقف سلبية مفاجئة ووحيدة) يمكن تحاشيها . . فلن يتهمك أحد بالجبن حين تتجاهل من يستفزك . ولن يتهمك أحد بالجهل حين تتحاشى نقاشات بيزنطية لا تنتهي بطبيعتها . . ولن يصفك أحد بالغباء حين تتوقف عن محاولة تعديل الكون أو تغير آراء الناس . . ولن يراك الناس متكبرا حين تترفع عن السفهاء ولا تنجرف خلف كل ادعاء . . بل على العكس تماما ،

تصرفات كهذه تدخلك تحت مظلة { وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللّغو مُعْرِضون } " !

باختصار ؛ حاول – أولا – تحاشي المواقف السلبية . . وان لم تستطع أعرض عنها أو ارتفع فوقها . . وإن لم تستطع فلا تستمر فيها أو تنجرف داخلها . . أما إن أجبرت عليها فتعامل معها بروح مرحة أو ساخرة بل وابتسم في وجه صاحبها بحيث تسلبه متعة الانتصار .

* * * * * * * *

أما في حال (وقعت الفأس بالرأس) وأصبت بالغضب فعلا ؛ فهناك " كبسولات " مجربة يمكنها مساعدتك على الاسترخاء والعودة بسرعة إلى هدوئك السابق ووقف نزيف طاقتك العصبية الذي بدأ ينفذ بسرعة .

- الكبسولة الأولى هي : السكوت وعدم الاستمرار ومغادرة المكان فورا . . فتصرف كهذا يمنع تفاقم المشكلة وتشعب النقاش والوصول لنقطة اللاعودة . . وقد جاء في مسند الإمام أحمد قول الرسول الله : (إذا غضب أحدكم فليسكت) !

- • والثانية : التعوذ من الشيطان . . فقد تساب رجلان في مجلس الرسول فاحمر وجه أحدهم وانتفخت أوداجه فقال : (إني الأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد . . لو قال أعوذ بالله من الشيطان) . والعجيب أنها كلمه تنفع حتى من لا يؤمن بها كونها سترتبط بكثرة الاستعمال داخله (كأشراط نفسي) يعيده إلى حالة الهدوء والسكينة .

- والثالثة : تغيير وضعك الجسدي إلى حالة السكون والاسترخاء . . فهناك علاقة قوية بين وضعنا الجسدي وحالتنا النفسية . . فلا يوجد إنسان يغضب وهو مستلق ، أو يتوتر وهو يضع قدم فوق قدم . . لهذا السبب حاول دائما التقيد بقول المصطفى (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ؛ فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) .

- أما الكبسولة الرابعة فهي : تصنع الابتسامة ورسمها على وجهك بكل ثقة واستخفاف . فأنت بهذه الطريقة لا تثير حنق غريمك فحسب ، بل وتخدع دماغك (كون الابتسامة في العادة لا تترافق مع الغضب) ناهيك عن مساعدتك على أخذ الموقف " بروح رياضية " والارتفاع فوق مشاعر الحقد والاستفزاز .
- ولأننا حين نغضب تتسارع أنفاسنا وتتوتر عضلات الرقبة والكتفين لدينا ؛ جرب فعل العكس تماما . . تنفس ببطء وعمق ، وأفرد كتفيك للخلف ، وحرك رقبتك بطريقة دائرية بل لاحظ أن تمرين كهذا سيلهيك عن مسببات الغضب في حين سيصيب غريمك بالحيرة والارتباك) ! !

وبطبيعة الحال هناك من سيقول " قد تنفع هذه الكبسولات مع كل الناس إلا أنا " ؛ ولكن الحقيقة هي أن الغضب حالة مكتسبة وطارئة وليست وراثية أو دائمة وبالتالي يمكن للجميع تعديلها والسيطرة عليها بمرور الوقت . .

وليس أدل على هذا من حديث نبوي آخر اختصر طب النفس السلوكي يقول فيه المصطفى : (إنما العلم بالتعلم ، وإنما الحلم بالتحلم) .

النظرية باختصار :

- **لا تخسر طاقتك اليومية بسبب تصرف غاضب أو مجادلة إنسان أحمق .**

- **لن تُتهم بالجبن حين تتجاهل من يستفزك ، ولن تُتهم بالجهل حين ترفض الدخول في جدل بيزنطي .**

- **لن يراك الناس متكبراً حين تتجاهل السفهاء ، ولكنهم قد يخلطون بينكم حين تقرر مواجهتهم .**

ثالثا:- قد لا تكون ذكيا كما تعتقد

جميعنا " آخذ بنفسه مقلب " ويعتقد أنه المرجع فيما يختلف عليه الناس . . جميعنا يعتقد أنه على صواب وأن الأمر (لو كان بيده) الفعل كذا وكذا وأصلح مشاكل الأمة في ساعات . .

ولكن الحقيقة هي أن هذا يدعى " غرورا " وأكثر المغرورين غباء من لا يدرك هذه النقيصة في نفسه . . أما أكثر المغرورين ذكاء وحكمة فمن يدرك صغر عقله وضالة فهمه ومغزى الحكمة القديمة " من شاور الناس شاركهم عقولهم " .

أما الحكمة الحديثة فتقول : " إن الله حين وزع الأرزاق لم يرض إنسان برزقه ، ولكن حين وزع العقول رضي كل إنسان بعقله " .

وهذه المقولة بالذات تبدو لي بديهية جدا لأن ما من إنسان إلا ويطمح في الغني والثراء ويعتقد أن من حقه الحصول على دخل أعلى . . ولكن حين يتعلق الأمر بالعقول تلاحظ حالة سلام ورضا وتصالح مع الذات كون " عقولنا " في هذه الحالة هي من يحكم على " عقولنا " ويشهد لها بالذكاء والألمعية (ولا أعلم ماذا تصف عقلا يحكم على نفسه بالكال سوى الغباء والغرور المركب) ! !

لهذا السبب تعلم شخصي المتواضع أن لا يحكم بنفسه على آرائه وأفكاره ومقالاته) ويترك هذه المهمة للجمهور . . .

وأقول " الجمهور " لأنني لا أحمل هم الآراء الفردية المعزولة بقدر الآراء الجماعية المشتركة كون المجموعة لا تتفق على خطأ وأمة محمد لا تجتمع على ضلالة) ! !

* * * * * *

ولكن ماذا عنك أنت ! ؟

سأكون صريحاً معك . . فكما نحكم على الكتاب من عنوانه ، وعلى الشجرة من ثمارها ، يجب أن تحكم أنت على ذكائك (ليس من خلال نظرتك لنفسك) بل من خلال تصرفاتك الواقعية في حياتك اليومية :

فأنت – مثلا – لست ذكيا في حال لدغت من ذات الجحر " مرتين " أو كررت نفس الأخطاء المالية السابقة (كإدمان القروض ، أو معاودة التقسيط ، أو الاستمرار في شراء الأسهم الخاسرة) ! !

ولست ذكيا – كما تبدو – في حال كنت على نزاع دائم مع أقربائك وأصدقائك وزملائك في العمل . . فهذا ببساطة دليل على افتقادك للحس الراقي والذكاء الاجتماعي ! !

ولست – ذكيا كما تبدو – في حال كنت متمسكا بوظيفة حكومية متواضعة ولم تفكر بحل أفضل طوال الثلاثين عاما الماضية (والأسوأ من ذلك استمرارك في العيش في عمارة والدك) ! !

ولست ذكيا كما تبدو إن كنت لا تسيطر على حياتك ، أو تشعر أنك مشغول على الدوام . . فأنت ببساطة لست مشغولا بل فوضويا وغير منظم ولا تملك خطة عمل { أَفَمَن يَمْشِي مُكبا عَلَى وَجهي أهدى أَمَّن يمشي سَوَيَا عَلَى صراط مُستقيم (22)} !

ولست ذكيا – كما تبدو – في حال امتلكت مشاكل معلقة منذ سنين لأن في هذا دليل على عجزك عن جدولة أعمالك ، وتنويع حلولك ، وتطوير مهاراتك في الالتفاف على العقبات

! ! ولست ذكيا – كما تبدو – في حال لم تتعلم طوال العشرين عاما الماضية كيفية إنجاز أشياء بسيطة مثل : تغيير زيت السيارة ، أو ضبط التلفزيون أو تتساءل لماذا لا يوجد ليزر في " قرص الليزر " !

ولست ذكيا – كما تبدو – في حال كنت تثرثر على الدوام أو تتحدث أكثر مما تنصت فالله خلق لنا أذنين ولساناً واحداً كي نسمع ونستفيد أكثر مما نثرثر ونضيع أوقات الآخرين ؟ !

ولست ذكياً – إن كنت ضعيف الملاحظة – لدرجة لم تدرك أن زوجتك صبغت شعرها منذ أسبوع أو قصته منذ شهر أو أن أذكى أصدقائك يتميز بطول الصمت وكثرة التأمل ولا يضيع وقته بمحاولة إقناع الآخرين . وبصراحة لست ذكيا إن كنت تكره الكتب والموسوعات وتفضل عليها المتعة السهلة كمشاهدة الأفلام ومتابعة المباريات وبصراحة أكبر ستظل غبيا ومتحجر الفكر إن لم تقرأ إلا ما يوافق ميولك أو يوائم ثقافتك المحلية

كون الذكاء ينمو بالاطلاع وصراع الأفكار ومشاركة العظماء تجاربهم في الحياة .

حبيب قلبي

لا تثرثر وتحاول إفهام الناس كم أنت ذكي وألمعي (فهذا والله قمة الغباء) بل اصمت ولاحظ و تأمل . . ثم تعلم وحاول وأنجز . . وفي النهاية امنح الآخرين فرصة الحكم عليك .

النظرية باختصار :

- **أكثر المغرورين غباء من لا يعرف نقائص نفسه .**
- **لست ذكياً – كما تبدو – حين تكرر الخطأ مرتين أو تملك مشاكل معلقة منذ سنين .**
- **يمكنك قول ما تشاء عن نفسك ، ولكن الناس يحكمون عليك من خلال إنجازاتك .**

رابعا:- إلغاء السلبيات أولى من إضافة الإيجابيات

يجب أن تتوقف عن تدمير ذاتك بسبب أفكار سوداوية تضرك أكثر من أي مؤثر خارجي . . يجب أن تلغي من حياتك سلبيات كثيرة ، قبل أن تضيف إليها ايجابيات بديلة تجعل منك إنسانا أفضل .

قبل التفكير بتحقيق الثراء والشهرة والسعادة وكافة الطموحات الجميلة يمكنك أن تصبح إنسانا أفضل بمجرد التوقف عن اتخاذ مواقف وهواجس تجعلك غير قابل للتطوير والإضافة .

يجب أن تتوقف (أولا) وقبل فوات الأوان عن :

- جلد ذاتك والتقليل من قدراتك .
- عن تذكر الأخطاء التي ارتكبتها وفات أوان إصلاحها .
- وعن تكرار ذات الأخطاء في المستقبل .
- وعن الأخذ بثأرك أو الانتقام ممن ظلمك .
- وعن قول " نعم " وأنت ترغب بقول " لا " .
- وعن التدخل في حياة الآخرين بحجة النصيحة (فمن حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه) .
- وتتوقف عن مصادقة الفاشلين (فالفشل معد بالفعل) .

• وعن محاولة تقليد شخص آخر . .

• وعن الكذب على نفسك وتجاهل السلبيات في شخصيتك .

• وعن محاولة شراء السعادة بالمال .

• وعن البحث عن السعادة لدى الآخرين .

• وعن محاولة شراء احترام الناس بالمال أو المنصب أو اسم العائلة .

• وعن محاولة العيش بمثالية (فالكمال لله وحده) .

• وعن تأجيل أي عمل جميل حتى تكون مستعدا .

• وتتوقف عن إضاعة عمرك بالمنافسة أو الغيرة أو الحقد على أحد .

• وعن النزول المستوى من يغار منك أو يحقد عليك .

• وعن محاولة إصلاح الناس (فرحم الله رجلا شغلته نفسه عن إصلاح غيره) .

• وعن الاعتقاد بأن الناس أو المجتمع في انحدار مستمر (فمن قال هلك الناس فهو أهلكهم) .

• وعن الاعتقاد بأنك مميز أو أن ما تفكر فيه لم يخطر على أحد غيرك .

• وعن القلق على البعيد أو مالا يحتمل حدوثه (فلا تفكر بعبور الجسر حين تصل إليه) . • وعن الخوف من التجربة وارتكاب الأخطاء (فمن خلالها نصل للنتيجة الصحيحة) .

• وتتوقف عن أي قول أو فعل يوحي بالغرور أو الانتقاص من الآخرين .

• وعن القلق على مستقبل أطفالك (فرزقهم قد كتب قبل ولادتهم) .

يجب أن تتوقف عن كل ذلك إن أردت العيش في سعادة بعيدا عن القلق والتوتر وهموم الدنيا . . فإلغاء السلبيات أولى من إضافة الايجابيات كون الإيجابيات (كربح المزيد من المال أو الانتقال الوظيفة أعلى) قد تصيبك بالقلق والتوتر وتضيف لحياتك المزيد من الهموم والمشاغل . . قد تسعد بها في البداية (كسعادتك بارتفاع رصيدك أو تعيينك في مرتبة أولى) ولكن سرعان ما تتعود عليها وتكتشف أنها هي ذاتها أصبحت من السلبيات الدائمة في حياتك . * * *

النظرية باختصار :

- قبل أن تفكر بتطوير ذاتك توقف – أولاً – عن تدميرها بأفكارك السوداوية.
- ما تحتاجه لكي تعيش خالياً من الهموم هو التقليل من السلبيات وليس إضافة المزيد من الإيجابيات .
- في حالة ضمنت عيشك لفترة أطول يمكنك حينها تأجيل أفكارك العظيمة حتى تكون سعيداً .

خامسا:- 20 شيئا ستندم عليها لاحقا

الندم حالة لا يسلم منها إنسان . . جميعنا نندم على أشياء مضت في حياتنا ولا يمكننا إعادة الزمن لإصلاحها . . كثيرا ما تأملت لوحة المفاتيح وتمنيت لو امتلكنا زرا يتيح لنا التراجع عن أخطائنا كما نفعل في برامج الكمبيوتر (CTRL + Z)

ورغم أن لكل إنسان أخطاءه الفريدة وحماقاته المميزة ؛ نشترك كلنا في الندم على حماقات لا يسلم منها أغلب البشر . . وحين فكرت بكتابة هذا المقال لم أجد صعوبة في اختيار (الأخطاء المشتركة للبشر) كون الصعوبة تأتي من تخمين الأخطاء الفردية ودراسة كل حالة على حده .

فخلال العشرة أو العشرين أو الثلاثين عاما القادمة (بحسب عمرك الآن) سيندم معظمنا على أشياء كثيرة في القائمة التالية : .

1. ستندم – مثلا – على عدم قضائك وقتا أطول مع والديك .

٢ . أنك لم تدخر شيئا من دخلك (مهما بلغت ضآلته) .

٣ . أنك لم تترك وظيفتك الحالية حين سنحت لك الفرصة . . .

4 . أنك لم تدرس بما يكفي . . أو درست أكثر من اللازم .

٥ . أن أطفالك كبروا دون أن تكون بينهم أو تراهم فعلا .

6 . ستندم على جمع المال على حساب تربية " العيال " .

٧ . على ضياع عمرك في التسويف والمماطلة وترحيل الأحلام .

٨ . على كل فعل خنت فيه إنسانا تعرفه أو جرحت فيه شخصا تحبه .

9 . على كل مرة ضعفت فيها أو ترددت في قول " لا " .

١٠ . على منح الآخرين قرار تخطيط حياتك وتوجيه أحلامك .

١١ . على كل معتقد التزمت به قبل أن تكتشف زيفه بنهاية العمر .

١٢ . كل فكرة عرفت زيفها ولم تتخلص منها في بداية العمر .

١٣ . كل تأنيب ضمير تركته يتضخم ككرة الجليد .

14 . كل فكرة أو فرصة لم تستغلها في سن الشباب .

15 . كل لحظة تسببت فيها ببكاء والديك ، أو خجل أبنائك منك .

16 . كل قناع لبسته لتنال إعجاب الناس . . .

١٧ . كل صديق وقريب (وعمه وخالة) لم تزرها حتى توفاها الله .

١٨ . كل صداقة جميلة فقدتها لسنوات طويلة .

١٩ . ستندم على زواج فاشل داريته لسنوات طويلة .

٢٠ . على كل نصيحة وفرصة تجاهلتها حتى أدركت أهميتها .

٢١ . وكل محاولة استسلمت فيها قبل وصولك لخط النهاية .

٢٢ . وكل موقف ظلمت فيه إنسانا أضعف منك أو تملك عليه وصاية .

٢٣ . وكل سبب بسيط وتافه عنفت بسببه زوجتك وأطفالك .

٢4 . وبدون شك ستتندم على تزويج ابنتك من شخص لم تعرفه على حقيقته.

٢5 . وأخيرا سيندم معظمنا على الرحيل من الدنيا دون ترك أثر جميل أو إحسان عظيم .

وقبل فوات الأوان اعتبر هذه الفرضيات (امتحان) حاول الإجابة عليه وضع لنفسك درجة من (٢5) .

وبصرف النظر عن الدرجة التي تحصلت عليها (أو العمر الذي وصلت إليه الآن) اعتبرها فرصة جديدة تتدارك فيها نفسك قبل وصولك لسن العجز ونقطة اللاعودة .

* * * *

النظرية باختصار :

- لا تنتظر سن الشيخوخة كي تكتشف قائمة الندم الخاصة بك .
- رغم أن لكل إنسان أخطاءه الخاصة ، نشترك كلنا في الندم على حماقات لا يسلم منها أغلب البشر .
- الأشياء التي ستندم عليها في المستقبل هي ما تتحرج من فعلها في الحاضر .

سادسا:- تعلم كيف تقول : (لا)

أول وظيفة في حياتي كانت في مدرسة ثانوية جديدة تحت التأسيس . . كانت مجرد أربعة فصول تستقر في أعلى متوسطة ضخمة . . كان طاقمها يتكون من خمسة معلمين ومدير وفراش كنا نتقاسم جميعنا غرفة واحدة . . ولأنني أصغرهم سنا ولأننا كنا في مرحلة تأسيس ونتعامل كعائلة واحدة كنت أقوم طواعية بمعظم الأعمال الكتابية المرهقة . . فقد كنت أنا من يتولى شأن الغياب ومسيرات الرواتب وأوراق الطلاب و خطابات التعيين بل وحتى ماكينة التصوير . . ولأنني كنت (طيباً) ولا أقول (لا) تراكمت علي الأعمال بالتدريج لدرجة كنت أساعد بعض المعلمين بطيب خاطر في تحضير دروسهم الخاصة . . لم أكن جبانا أو ضعيفا بل كنت أؤمن بمبدأ المساعدة والتعاون وحقيقة أننا نتشارك نفس الغرفة (ونأكل نفس الفول والتميز فوق السطوح) .

غير أن الموقف تغير فجأة بعد أن أرسلت لنا إدارة التعليم وكيلا جديدا لا يعرفني (ولم يشاركني طبق الفول) وعاملني كمساعده الشخصي . . وذات يوم وفيها كنت استعد لتناول الفطور مع بقية المعلمين رمي على مكتبي مسيرات الرواتب (وكانت حينها تكتب يدويا) وطلب مني إعادة كتابتها من جديد . . فما كان مني إلا أن حملتها في الاتجاه المعاكس ورميتها فوق مكتبه قائلا : افعل ذلك بنفسك . ورغم أنني قلت هذه الجملة بكل ثقة وهدوء إلا أن شيئا في داخلي كان يقول لي : " لقد تصرفت

بطريقة قاسية " . وحين صعدت لتناول الفطور لم استطع كتم الخبر فأخبرت " المدير " بما حصل . . وبدل أن يلومني أو يعاتبني ضحك وقال : " من زمان وأنا أقول متى ينفجر فهد " . وحينها فقط أدركت كم ظلمت نفسي بعجزي عن قول (لا) منذ فترة طويلة . . ومن يومها توقفت عن تقديم المساعدة لمن لا يستحقها واستعمال أقوى كلمة في جميع اللغات لا ، نو ، نن ، نخت ، هييت ، فينيتو ، تدا ، نيفر) .

والعجيب أن تعلمي لكيفية استعمال هذه الكلمة أكسبني احتراما حقيقيا أكثر من الماضي ؛ فمعظمنا يعتقد أن اللطف والمبادرة بتقديم المساعدة كفيل بكسب ود واحترام الآخرين . . ولكن الحقيقة قد تكون عكس ذلك كون " الطيبة الدائمة " تنتهي في أحيان كثيرة بالاستغلال والتطاول . . لأن المساعدة المستمرة تشجع على الاتكالية ورمي الأعباء في حين قد يتحول لين الجانب إلى سلة غسيل يرمي فيها البعض ثيابه القذرة .

وفي المقابل حين تقول : لا (بطريقة مؤدبة وابتسامة خفيفة) تثبت استقلاليتك وحرية اختيارك وهو ما يكسبك احترام الآخرين فعلا . لا أحتاج لإخبارك بالفرق بين المساعدة كمبادرة ذاتية وعمل نبيل وبين استمرائها واستغلالها من قبل الآخرين . . فالمساعدة بطبيعتها حالة مؤقتة تُمنح للمحتاجين إليها فقط ، ولكنها تصبح إتكالية واستغلال إذا اتخذت طابع الديمومة والطلب الرسمي حتى حين يتعلق الأمر بمساعدة طفلك الصغيرة في فروضه المدرسية) .

ولأن " المساعدة " عمل إضافي لا تنال مقابله أجرا يجب أن تحدد موقفك بسرعة من فعلها أو رفضها بناء على ظروف الشخص المقابل ومستوى علاقتك به وخلفية تعامله معك . . في حال لمست منه نفحة استغلال أو بوادر اتكالية فما عليك سوى أن تقول بكل وضوح (لا ؛ آسف ، لا أستطيع مساعدتك) . وحين تفعل هذا لا تخش خسارته بل على العكس توقع منه احترامك كصديق تعاني بدورك من ضيق الوقت وتراكم الأعمال !

ولكل من يجهل استعمال هذه الكلمة المفيدة أذكره بأننا (نحن) من يرسم للآخرين ويحدد طريقة تعاملهم معنا . . واليوم مثل كل يوم فرصة جديدة كي تقول (لا) دون أن تخشى خسارة أحد !

النظرية باختصار :

- موافقتك على كل شيء تنتهي بالتزامك (ومحاسبتك) على كل شيء .
- المساعدة حالة مؤقتة تمنح فقط لمن يستحقها ، أكثر من ذلك تدعي استغلالاً وإتكالية .
- أكثر الشخصيات احتراماً رجل يمكنه قول (لا) دون فظاظة .

من كتاب القائد الخفي

إن كتاب القائد الخفي هو أول كتاب تنمية قرأته . وله التأثير الأكبر في حياتي حيث قمت بفضل (الله) أولا وبفضل هذا الكتاب من أن اخرج كل ما هو سلبي في حياتي , وبفضله حددت هدفي . هذا الكتاب تعلمت منه الكثير. فكم مرة أبحرت بين طياته واستفدت من مخزونه الثقافي . فقد تعلمت منه أن الفشل أنار العالم وان كل العظماء قد تعرضوا لانتكاسات عديدة , تعثروا أكثر من مرة , فعندما كانت حالات فقدان الأمل على مقربة قاب قوسين أو أدنى مني كنت اذكر ذلك الكتاب (القائد الخفي) وأقول العظماء أيضا فشلوا فلا بأس بالمحاولة .

علما أن مواضيع هذا الكتاب طويلة بعض الشيء مما يضيف لمسة رائعة للكتاب لأنه سيستشهد بكثير من مواقف العظماء واقتباسات قيمة .

سأذكر لكم بعض من مواضيعه التي أعجبتني والتي أنا اعتبرها "لب الكتاب" , وأتمنى لكم قراءة ممتعة ...

من كتاب القائد الخفي

أولا:- التنظيم

أحد أسباب النجاح في الحياة التنظيم ، ويشتمل التنظيم هنا على كل شيء ، بداية من تنظيم الأفكار وترتيبها ، مرورا بتحديد الأولويات .

أ – تنظيم الأفكار : التنظيم أو التخطيط ، كثيرا ما نسمع هذه الكلمة في كثير من جوانب الحياة العملية أو غيرها من الجوانب ، ولكن هل سألت نفسك يوما ما أن تخطط أيضا لحياتك ؟ أعتقد أنك قد طرحت السؤال ، ومن المؤكد أنك تنوي التنفيذ ، ولكن ربما لا تدري من أين تبدأ ، ومن هنا دعني أقول لك إن التخطيط لحياتك بمثابة خط مستقيم لطريق متعرج تسير فيه ، وحين تصل لنهايته تجد هناك شيء ينتظرك وهو حلمك ، وحتى تصل لنقطة النهاية يجب عليك أولاً أن تحدد نقطة البداية الصحيحة ، ثم تستكشف تضاريس الطريق الذي ستتجه إليه ، فعليك أن تبحث عن ذلك الخط وتسير تجاه هدفك ، تعلم فن التخطيط في كل أمور حياتك ، لأنه أمر لا يتجزأ ، فتنظيمك وتخطيطك لأمورك الصغرى هو نفسه الذي يدفعك إلى تلك الكبرى ، في حين أن تجاهلك لها كأمور صغيرة يبعدك عن مضمون الفكرة ،فكي تصل إلى أفضل النتائج في مجال عملك أو على الصعيد الشخصي ، ينبغي عليك أن تصنع لنفسك منهجا علميًا صحيحا ، تأكد من أن عدم اختيارك للتخطيط والتنظيم بمثابة اختيار للعشوائية ، والعشوائية هي بداية للفوضى ، ومن المؤكد أنه لا أحد فينا يرضى بها على المستوى

الشخصي ، فلا شك من أنك تسعى للنجاح ، وعلى المستوى العام إن أردت أن تنهض بمجتمعك ، فتأكد من أن ذلك المجتمع هو أنا وأنت وهي وهو ، وكل هؤلاء مسؤولون عن تقدمه .

– ابدأ كل يوم عندك كالتالي :

– أحضر ورقة وقلمين أحمر وأزرق .

– ضع جدول مهام وأهدافك اليومية .

– حدد أهدافك لليوم من الأهم إلى الأقل أهمية . . (اكتب أهم هدفين باللون الأحمر ، ثم اتبع الآخرين بالأزرق) .

– اكتب كل فكرة تراودك .

– اختر أفضل الأفكار .

– حلل تلك الأفكار بمنطقية .

– ابدأ بدراسة أفضل طرق التنفيذ .

دون كل ملاحظة قد تخطر ببالك ، وتأكد أنها سوف تساعدك على الأقل في تحديد الصعوبات التي ستجدها ، ومن ثم سوف تضع الحلول ، واحذر من مثل هذه المعوقات : (الكسل ، عدم الاستمرار ، التأجيل) ، خذ قسطا من الراحة التجديد نشاطك ، تذكر دوما أن أمورك لن يفعلها غيرك ، أو دعنا نقول إنه من العيب أن يحدث ذلك .

ب – الوقت (تم – لاغي) :

"لدينا دائما الوقت الكافي إذا أردنا ذلك ، ولكن لنستخدمه على الوجه الصحيح" .

"ولفجانج نون غوته"

٢٤ ساعة ، 1440 دقيقة ، 864٠٠ ثانية ، شيء ثابت بالكرة الأرضية ، تمر على السجين وعلى الطليق ، تمر على الغني وعلى الفقير ، تمر على القوي والضعيف ، تمر على من يمضون نحو النجاح ، ومن ينظرون بدهشة إلى الفشل ، هذا ما يقولونه ، ولكني أختلف معهم نوعا ما ، تمر هذه الدقائق والثواني على كل البشر نعم ، ولكنها تمر على الناجح كي تضيف له أو تدفعه نحو نجاح آخر ، وتمر على الفاشل وهو يلوم ما قد فات ، تمر على القوي وهو يتساءل كيف يزيد من قوته ، وتمر على الضعيف وهو يتساءل كي يهرب من دنياه ، أما أنت فكيف تمر عليك هذه الدقائق والثواني ؟ وماذا أنجزته فيهم ؟

الوقت المهدر تخيل أنك توفر كل يوم جنيهين ، في نهاية السنة سيكون معك ٧٣٠ جنيها ، أنت لم تشعر بأن الجنيهان شيء كثير ، ولكن في نهاية السنة سوف يكون معك ٧٣٠ جنيها ، هكذا الحال بالنسبة للوقت ، تخيل أنك تهدر ٢٠ دقيقة في اليوم بلا جدوى لا تستفيد منها لا في غذاء روحك لا في إنعاش سعادتك ولا أي شيء ، هو فقط وقت مهدر ، فستجد أنك أهدرت ٧٣٠٠ دقيقة في السنة ، مخطئ أنت لو اعتقدت أنه شيء هين ،

فلو كان القطار يفوتنا بسبب دقيقة لتأخر عن الموعد ساعة ، فكذلك الحال تماما مع الوقت المهدر ، فقطار الحياة من الممكن أن يفوتنا لتلك الساعات المهدرة لنتأخر بعدها عن ركب الزمان بالكثير والكثير .

الآن اكتب هنا الساعة والدقيقة . . . . ، وبجوارهم اكتب لقد حان الوقت حان الوقت لاستغلال تلك الدقائق والثواني بشكل صحيح ، حان الوقت ليلا أندم في الغد على الأمس ؛ لأنه ضاع بدون فائدة ، حان الوقت كي أسجل اليوم جزءا مما حققته بالأمس ، حان الوقت كي تقرأ تلك الكلمات التالية ، ومن بعدها أنت من ستقول حقا لقد حان الوقت .

يقول الحسن البصري – رحمه الله : ((يا ابن آدم إنما أنت أيام ، كلما ذهب يوم ذهب بعضك)) .

ألا تحب الحياة ؟ إذن فلا تبدد وقتك ، "لأن هذا الوقت هو المادة التي تصنع منها الحياة " .

"بنجامين فرانلكين "

يعد تنظيم الوقت من سمات الشخص الناجح ، حيث إن الدقيقة التي تمر لا نستطيع أن نسترجعها مرة أخرى .

وحتى تدير وقتك بفاعلية لا بد أولاً أن تحدد ما تريد أن تفعله في ذلك الوقت ، ثم تصنفه إلى فئات حسب أولويات كل منها ؛ عاجل وعادي ومؤجل .

ضع وقتا للانتهاء من تلك الأشياء سواء على المدى البعيد أو القريب ، واحذر أن يؤثر أحدهما على الآخر ، قم بتوقع أي عقبات قد تطرأ فجأة ، امنح نفسك الوقت الكافي تماما لعبادة ربك ، امنح نفسك وقتا للترويح عنها ، امنح أسرتك وقتا كافيًا ، ولا تخلط تلك بذاك ، اجعل وقت العمل هو فقط للعمل ، ووقت الأسرة هو ملك لهم ، في كل يوم ذكر نفسك بمهامك وأهدافك ، وفي كل يوم راجع تلك القائمة ما تم إنجازه وما هو جاري تنفيذه ، في ذلك الوقت سوف تشعر بقيمة وقتك ، ومن ثم تشعر بقيمة ذاتك ، وأيضًا سوف يدفعك ذلك نحو مزيد من تحقيق الأهداف النابعة من قوة التزامك .

الفهم الصحيح لاستغلال الوقت

بعض الناس يرى أن كمية العمل تساوي مدة الوقت المطروح ، ولكني أؤكد أن كمية العمل لا تساوي الوقت المطروح ، ربما تستطيع أن تنجز شيئا قليلاً بشكل متقن في وقت طويل ، ومن الممكن أيضا أن تنجز أشياء كبيرة في نفس الوقت ذاته ، ولكن بلا إتقان ، وكأنها مثل الحلول المؤقتة لا تصلح للمدى البعيد ، لذا ينبغي عدم غض النظر عن مدى ضرورة إتقان العمل حين نتحدث عن الوقت ، حتى لا يكون فعل تلك الأشياء فقط من أجل تسجيلها على الأوراق كمنجزة ، ولكن حتى تكون فعلاً منجزة بإتقانها .

قيمة أعمالنا تكمن في قيمة إدراكنا لمدى أهمية الوقت ، لذا اجعل أهدافك هي أولياتك ، ولا تسمح لشيء ما بأن يسرق منك ذلك الوقت ؛ لأن التأجيل

قد يجعلك وبلا إرادة تمسك بالقلم الأحمر وتكتب على هدفك تلك الكلمة (لاغي) ، فهل تود ذلك أم إنك تود كتابة (تم) ، إنها خياران ، وأنت من يختار ، و لك مطلق الحرية ، إنه قرارك ، ولكن دعني أنصحك بأنك لو اخترت بلا شعور (لاغي) سوف تقتحم تلك الكلمة حياتك ، ووقتها . . .

أنا لا أريد أن أقول وقتها ما سوف يحدث ، لأني أرجح أنك تملك الإرادة كي تحكم في وقتك ، وتدرك أيضا مدى خطورة مضيه بلا جدوى ، وأرجح أيضا بأن ما يدور في ذهنك الآن هي تلك الأشياء : (قلم أحمر – قلم أزرق – مسطرة – بعض من الأوراق) . . كي تبدأ برسم الجدول اليومي لتحديد أهدافك ومهامك اليومية ، ولكن دعني أسألك أولاً وتجارب أنت أخيرًا ، وتكمل هذا الموضوع بأفق خيالك المتطلع لا بكلماتي لك

أتظن أنه فعلاً حان الوقت كي تبدأ لتدبير وقتك نحو حياة جديدة ؟ *

ثانيا:- كن مبدعا وفاجئ نفسك بما تملك

((هناك دائما طريقة أفضل لأداء كل شيء ، عليك فقط أن تجدها)) . .

"أديسون"

هل الإبداع يعني الابتكار ؟ !

بعض المؤسسات تملك قسم يدعي قسم التفكير الإبداعي » ، وهذا هو القسم الذي أعمل به الآن ، ولا يدرك القيمة الحقيقة لهذا القسم إلا من يدركون حمّا مدى قوة العقل البشري في التطوير بكافة مجالات الحياة ، وتحت شتى فئاتها ، لذا كان من الضروري أن أشير إليك عن تلك القوة ، والتي من المؤكد أنك لو استطعت أن تجيد إدارتها فسوف تجيد حقًا تغيير حياتك نحو الأفضل بكافة الاتجاهات .

لقد استطاع العلماء صناعة أجهزة جديدة غيرت مجرى العالم ، ولكن دعني أخبرك بأنك أيضا تستطيع أن تصوغ فكرة جيدة تغير مجرى حياتك ، فقط ما عليك إلا أن تنقب داخل مصنع أفكارك ، إنه التفكير الإبداعي ، ذلك الشيء الذي تندهش إن استطعت اكتشافه بداخلك ، إنها فكرة جديدة ، طريقة حل المشكلة ، نظرة بعيدة المدى .

هل تعتقد أن حل الكلمات المتقاطعة إبداع ؟ !

أم الإبداع هو أن تتقن لعبة الشطرنج ؟ !

يعد المحرك الأكبر للإبداع هو اهتمامنا بان نبدع فيه ، وبما أن اهتمامك بهدفك هو أمر مسلم به ، إذن تأكد من أنك تستطيع الإبداع ، تستطيع إيجاد أقصر الطرق ، أو على الأقل تستطيع أن تسلك أفضل الطرق ، ربا يرتبط مفهوم الإبداع لدى البعض بالأفكار ، ولكني أرى أن الإبداع هو منهج حياة كاملة ، التزامك إبداع ، نجاحك إبداع . . ربما يثير الأمر تعجبك لو أخبرتك أن حتى الفشل إبداع ! ! ولكن قد يتغير الأمر لديك حين أخبرك بأن الفاشلين الذين استطاعوا أن يترجموا كل حرف من تلك الكلمات إلى نجاح هم أيضا كانوا مبدعين في استغلال الظروف السيئة .

هل يقلقك أن تقطع وعدا مع نفسك ؟ ! وعد بخصوص حياتك . . أن تكون مبدعا ، إبداعك في الأمور الصغيرة بمثابة الطريق نحو إبداع في كل جوانب حياتك ، وبما أننا ذكرنا كل جوانب الحياة ، إذن أنت ستمر بهدفك ، لو استطعت أن تلتزم بذلك فأنت ستعزز أيضا قوة إرادتك ، وستنمي تفكيرك ؛ حيث سوف يصبح الأمر اعتياديًا أن تكون مبدعا ، ووقتها سوف تكتشف أحد أسرار العظماء بداخلك ، لا تقلق . . أنت أيضا عظيم ؛ لأن هذي الأمور ثابتة في النفس البشرية ، ولكن العظماء هم من استطاعوا إيجادها في ذاتهم ، لذا سوف تصبح أنت أيضا عظيم حين تستطيع إيجادها ، ليس هذا فقط ، بل ستكتشف أيضا كيفية إتقانها ، سوف تكتشف كيف وفر هذا الإبداع عليك الكثير من الوقت والجهد ؛ لأنك لن تقوم باختيار الأشياء الصحيحة ، بل ستقوم باختيار الأشياء المتميزة ، اطرح أسئلة جديدة غير متوقعة ، ضع نفسك مكان أشخاص آخرين ، فكر في إضافات أو

استخدامات للأشياء ، ولا تخش المحاولة ، وقتها سوف تشعر كم هي غالية تلك المكافآت التي تقدمها لنفسك كل يوم ، وكم هو رائع وجودك في تلك الحياة وكم هي غالية تلك القيمة التي بها ذاتك حين تكشف حقا ما هو معنى التميز .

"يرى بعض الناس الأشياء كما هي ، ويتساءلون لماذا ؟ ! أما أنا فأتخيل الأشياء التي لم تحدث وأقول لم لا ؟ ! ".

(جورج برنادشو)

فكر بأشياء جديدة لم تخطر على بالك من قبل ، اجعل مدخل عقلك للتفكير من باب مختلف غير معتاد ، خصص 5 دقائق يوميًا للتفكير بأشياء جديدة لم يتم تجربتها ، لا تجعل جزءا واحدًا من عقلك يعمل و تهمل الباقي ؛ لأن هذا الجزء الآخر هو الذي يقودك نحو الشيء الجديد و اللاتقليدي ، إنها الأفكار الجديدة ، ضع نفسك مكان شخص ما وتخيل طريقة تفكيره ، سجل أهم ما يميزه من وجهة نظرك ، أضف عليه أهم ما يميزك ، يقول إسحاق نيوتن :

"إذا كان لدي رؤية عظيمة ، فإن هذا لأنني أقف فوق أكتاف العمالقة" .

"هو رجل أعمال أمريكي ، حاله حال غيره من المسافرين على متن إحدى شركات الطيران ، هذا هو الظاهر ، ولكن غير الظاهر هو طريقته في التفكير ورغبته في الإبداع ، حينها أمسك بذلك الظروف الذي بداخله تذكرة السفر ، سأل نفسه ولم لا أستغل ذلك الفراغ ، وبالفعل اتفق مع شركة

الطيران على أن يعطيهم تلك المظاريف مجانا على أن يطبع عليها إعلانات ، وكانت هذه الفكرة له هي بمثابة عائد مادي كبيرا" .

والآن أنا أقول لك أطلق سراح نفسك ولا تحتبسها ، أقول لك أيضا إن داخلك حقلاً من الأفكار ينبغي عليك أن تنقب بداخله ، درب عقلك على التفكير بطريقة أسرع من المعتاد ، فكّر بتغيير الحقائق والقواعد ، فكّر بأشياء جديدة ، ربما من الأفضل أن يعاد استخدامها بطريقة أفضل ، لا تضع حدّا لذهنك ، واعلم أن هذا مجرد تفكير ، فربما تجد نفسك تكتب ١٠٠ فكرة ، وتستخلص فكرة واحدة في النهاية هي الصحيحة ، ولكنها لم تأت من فراغ ، فقد قادتها لك الأفكار الخاطئة ؛ لأنك قمت بتصحيح الخطأ و إضافة شيء جديد استنتجته من ذلك الخطأ ، اخرج من حدود الواقع إلى الخيال ، وسوف تجد أن هناك أفكارًا في عالم الخيال تستحق أن تقيد في عالم الواقع ، فهل كنت تتخيل أن شيئا صغيرًا بجيبك الأيمن سوف يربطك بالعالم أجمع ؟ ! إنه الهاتف المتحرك ، بمجرد تسجيل الفكرة كمقبولة فقد دخلت في حيز التنفيذ ، لذا اليوم فنحن نملك الهاتف المتحرك وشبكات المحمول والإنترنت وغيرها من الاختراعات ، ربها بعض العلماء قد اتهموا بالجنون حين طرحوا تلك الأفكار الجديدة ، ولكني أعتذر لك أولاً ، ثم أتهمك بالجنون إن جعلت عقلك دوما يقبع تحت الأفكار الاعتيادية ، فهذه دعوة مني أن تخرج عبر مجالك الذهني .

يقول الطبيب الأمريكي ريتشارد فينام : « إذا أردنا حل مشكلة لم نستطع حلها من قبل ، فلا بد أن نترك الباب مفتوحا للحلول الغريبة » .

ويقول الكاتب توم موناهان : « الأفكار الجديدة هي الدافع نحو النمو والنجاح في العمل ، سواء كانت الأفكار المبدعة للتسويق ، أو للدعاية أو لخدمة العملاء أو للتفكير في آلاف المجالات الأخرى ، فإن معظم الناجحين في العمل هم لاعبون نشطاء في هذه اللعبة الخطيرة جداً والقيمة جد"ا .

أما أنا فأقول لك : « اجعل إبداعك من أحد مناهج حياتك ، وسوف تكتشف حقا كم هو رائع ذلك المنهج" .

بداخلك أفكار كثيرة غير مترجمة ، والآن حان الوقت لها ، أثر الأسئلة دوما ، استخدم الاستفهام ، ؟ ماذا لو ؟ سوف تقودك تلك التساؤلات إلى إجابات ثمينة يكمن سرها في وقت استكشافها .

أنا لا أطلب منك أن تفكر في حدود تفكيرك فحسب ، لا بل عليك أن تتخطاها ، عليك أن تخترق حواجز التفكير حتى تخلق مساحة جديدة تزرع فيها أفكارا جديدة وتحصد نتاجها بالعمل الملموس ، ومن الآن لا تقف لتقول كيف لم تخطر في بالي تلك الأفكار من قبل ، بل قل كم أنا سعيد جدًا لاكتشاف تلك الأفكار الجديدة .

كل ما فات هو ملك لك ، فهل أنت مستعد لذلك ؟

هل أنت مستعد لأن تدير مصنع إنتاج أفكارك الآن ؟ !

إنها كلمات سحر الإبداع التي بها ستكتشف أن هناك وظيفة أعظم للرأس غير ارتداء القبعة ، حينها تفكر ليس فقط لأجل التفكير ولكن لأنك تود التفكير بعمق .

مفكرة العقل :

أملك أجندة في بيتي أعتبرها جزءا من حياتي ، أطلق عليها (مفكرة العقل) ، تلك المفكرة أدون بها كل شيء يخطر ببالي ، فذلك الجزء لأموري الحياتية ، وهذا الجزء لأموري العملية ، لا أنكر كم ساعدتني تلك الفكرة في أشياء عديدة ، منها خلق أفكار جديدة وتحفيز مستمر ، وربما تزيد أهميتها لأني من المؤمنين تماما بأن الحبر القليل خير من الذاكرة القوية ، بتلك المفكرة هنا كلمة ولدت بها فكرة ، وهناك فكرة خطرت ببالي وأنا في طريقي للعمل كان من شأنها تكريمي من قبل مديري ، تلك المفكرة قد قسمتها إلى عدة أقسام :

- **"هامش الكليات " :** جزء مخصص أضع به كلمة كمفتاح لموضوع أو كلمة كمفتاح لغرض ما ، قد تخطر ببالي تلك الكلمة في الساعة 4 صباحا وبدون سابق إنذار ؛ لذا أنا لا أتردد كثيرًا في كتابتها أولاً ومن ثم التفكير في الأمر .

ـ"سجل الإنجازات " : هنا يقبع ملخص به سر رائع ، حيث إنه يعطيني الكثير من القوة لمواجهة التحديات لو أحسست بشيء من المشاعر السلبية تتسلل إلى ، سواء على الجانب العملي أو الحياتي ، ذلك الجزء كثيرا ما أطل عليه بين الحين والحين إنجاز عملي هنا إنجاز شخصي هناك ، حمّا إنه إحساس رائع .

– **"نصائح حياتية "** : في هذا الجزء أدون نصائح من مواقف حياتي ، أخطاء لا ينبغي الوقوع بها ، مواقف استفدت بها من أصدقاء .

– **"وللنفس نصيب "** : في هذا القسم مواقف الحياة التي مررت بها أنا وأصدقائي ، كم هي حقا جميلة تلك الذكريات ، هنا ابتسامة وهنا شيء طريف .

كم هو رائع ذلك الإحساس أن ترى أفكارك التي قد تنساها تقبع أمام عينيك ، تقلب صفحات عقلك بين كلمة هنا وجملة هناك وفكرة هنا ونصيحة هناك ، صراحة أنا أعيرها الكثير من الاهتمام والرعاية ، فلو كان عندي ألبوم صور فهذي هي ألبوم حياتي الخطية ، نعم أعلم أنها فكرة جيدة ، لا يا صديقي أنا لن أبخل عليك بفكرتي ، ولكن عليك أن تشتري أنت الأجندة والأقلام ، امنحها اسم مفكرة العقل ، ثم امنح عقلك شكلاً جديدًا ، قم بعقد تجربة أولى كالتالي :

أحضر كوبا من مشروبك المفضل ، اجلس في مكان هادئ ، دع عنان خيالك نحو اللانهاية ، لا لا أبعد ، نصيحتي لك ألا تضع له حدودا ، ربا تخشى أن يكلفك كوبا آخر من العصير ؟ لا . . لا تخش ذلك ، فحين تطير إلى الدنيا الأخرى سوف تنسى حتى مكانك ، سوف تجد أنه يحضرك أفكار جديدة ، وفي بعض الأحيان غريبة ، دوّنها أيًا كانت ، فمعظم الأفكار بدأت كذلك غريبة ، تحدث إلى نفسك ، سجل ما يدور ببالك ، وتأكد أن هذه هي أحد الطرق المثلى لفهم ذاتك . . والآن لو كنت قد أتيت بحبات من الفاكهة ثم وضعتها في الخلاط ، ثم استخلصت عصارتها وشربتها ، كذلك هو

الحال ، فأنت أتيت بالأفكار ثم دونتها بمفكرة العقل ، ثم استخلصت وجمعت منها عصارة الأفكار ثم تبدأ بتحويلها التاج ملموس .

غير معتقداتك : لا يقف مفهوم الإبداع عند فكرة ناجحة ترجمت إلى واقع ، ولكن يمتد مفهوم الإبداع إلى تحويل فكرة غير صائبة إلى أخرى ناجحة وصائبة ، حيث إنه ليس كل الأفكار لا بد وأن تنجح ، فربما تخوننا أفكارنا في إحدى المرات ، ولكن لا بد وأن مصنع الأفكار لن يتوقف ، وسيظل الإنتاج مستمرًا ، ومن المؤكد أن استمرار العقل هو الكنز الذي لا يفني ، بل وكلا أخذت منه زادت كنوزه .

عليك أيضا أن تغير نظرتك للأشياء ، انظر لها من وجهة جديدة ، اكتشف الجوانب الأخرى . . يقول د . "وين داير " : « عندما تغير نظرتك للأشياء تجد كل شيء وقد تغير". وهذا أمر صحيح تماما ؛ لأننا ربما نعتاد على شيء ما يحجب عنا رؤية ذلك الجانب الآخر ، والذي به ربها تكتمل الصورة أو يضاف إليها إبداع أكثر .

ضعها حيز التنفيذ : "ما بين القول والتنفيذ تبلى العديد من الأحذية" (مثل إيطالي) .

التفكير هو نتاج جهد عقلي للوصول إلى هدف معين ، أيًا كانت تلك الأهداف تطويرية أم تكميلية ، أما التنفيذ فهو نتاج فكرة جادة وجهد مثمر أخرجت للحياة ، ليس من الضروري أن تبدأ تلك الأفكار عظيمة ، ولكن في الغالب تنتهي كذلك ، كثير من الأفكار الجيدة كان منتهاها الشفاه ، ربما

لأننا رأيناها عادية ، ولكن من الخطأ تماما أن لا تعي أن كثيرا من الأفكار العظيمة وليدة فكرة أصغر أدت إليها ، وأن المرحلة الأهم ليست في التفكير بل في التنفيذ ؛ لأنها هي المرحلة التي تعطينا مدى أهمية تلك الفكرة ، ضع أفكارا جديدة ، حللها وتأكد من جدواها ، حدد طرق التنفيذ وابدأ بها ، وتأكد من أن أفكارك أهم بكثير من أن تؤجل أو توضع على قائمة الانتظار ، كم هي رائعة تلك الجملة التي قالها غاندي : « السعادة عندما تتوافق الأقوال مع الأفعال » . . لذا افعلها كي تحصل على جزء من الرضا والسعادة الداخلية . . لا تتجاهل ذلك الأمر حتى لا تموت فكرتك تدريجيًا .

شعار الحياة : الصدق شعار حياة لكل الناس ، الحب شعار حياة لكل من يحمل قلب ، الإنسانية شعار حياة لكل بني البشر ، سواء قلت مستويات تلك الأشياء أم كثرت ، ولكنها حتما موجودة ولو حتى بنسب ضئيلة ، ولكن هناك أشياء أخرى لا بد أن نزرعها في أنفسنا ، أو بمعنى أصح نوقظها من بين جوانحنا ، أنا شخصيًا أحمل شعار حياتي : " إن لذة المحاولة وبذل قصارى الجهد تساوي تماما لذة الانتصار" .

أنت أيضا لا بد وأنت تتخذ لنفسك شعار وتسير عليه ، حفز ذاتك في كل يوم ، اتخذ لنفسك منهجا وسر عليه .

اجعل لنفسك رؤية ورسالة نابعة من واقع أهدافك وإمكانياتك ، اجعل رؤيتك واضحة بأن لا هناك شيء يعيق مسيرتك ، ورسالتك هي بلوغ أهدافك ، كم هي كثيرة شعارات الحياة ، ولكن كم هي قليلة التي تتناسب من بين شخص الآخر ، المبدع ذو شعار يحلق في سماء الأفكار ، والقوي ذو

شعار ينحت على كلمات الإرادة والعزيمة ، والكل يريد أن يفكر . . لذا ما رأيك لو تنسج هذا الشعار لك : فكر لتنتج ، أنتج لتجني ، اجنِ كي تستمر ، عش بخطوات متقدمة كي تقول – إنني فعلاً حي ، ولست فقط أود الحياة . . تعوّد على الإبداع وستجد نفسك مبدعا ولو حتى بالتعود" .

ثالثا:- وقفة أمام الحلم

"إذا ما واجهتك مصاعب في تحقيق هدفك وأغلق أمامك الطريق ، فلا تتوقف أبدا كن مرنا وغير الطريق " .

"أنتوني روبنز" .

دعنا نتوقف قليلاً . . دعنا نعيد منهجية تفكيرنا ونؤكد عليها . . دعنا نكتشف ذلك ونتأكد من أننا حقا نسير في الطريق الصحيح وبالخطوات السليمة ، أعد ترتيب الأوراق ، أعد الحسابات مرة أخرى ، افتح ما دونته ، انظر إلى الأخطاء ، انظر أيضا إلى الإيجابيات ، قف لدقائق لتتأكد من أنك تسير في الطريق الصحيح ، تعرف على تحديات الحلم التي واجهتك ، وهنا سوف تكتشف أهمية تدوين الأشياء ، قيم ما أنجزته ، ضع مقياسا لنجاحك ، عدل ما يحتاج التعديل ، أضف ما يجب إضافته ، وألغ ما ليس له فائدة ، دقائق تقف فيها سوف تساعدك كثيرا في تكملة المشوار . .

ولكن إياك أن تبهرك الإنجازات كثيرًا ، فتقف مبهورا وتنسى ما قد وقفتمن أجله ، اشكر ربك ، ثم اشكر نفسك ، ومن ثم كافي نفسك بالاستمرارية على الطريق الصحيح .

منتصف الطريق :

"إن السنين قد تصيب الوجه بالتجاعيد ، ولكن فقد الحماس يصيب الروح بالتجاعيد" .

"والترسون" .

التكاسل هو شيء طبيعي في النفس البشرية ، ولكن الاستمرار فيه وعدم الإفاقة منه هذا هو الأمر غير الطبيعي ، فأنت لو وقفت في منتصف الطريق ، فكأنك لم تبدأ ، أو ربما كان من الأفضل لو لم تبدأ ؛ لأنك أضعت وقتك بلا جدوى ، لذا أنا أدعوك لعدم التوقف ، استمر قدما نحو هدفك ، لأنك لو وقفت في منتصف الطريق وتركت تلك الفرصة لمعوقات نجاحك فسوف تندم إما على وقت أضعته أو على هدف فقدته ، لا تجعل تقلبات الزمان تحرمك من متعة الوصول إلى هدفك ، لا تجعل محاولاتك المتكررة غير دفعة أكيدة إلى الأمام ، قف وانظر بعينيك إلى آخر المدى ولا تنظر تحت قدميك ، المس بيديك الحقيقة ولا تتكئ على خيال أوهامك والعيش فيها ، حينها تقطع مسافة حتى وإن كانت بسيطة نحو هدفك ، فلقد قطعت شوطا كبيرا ، لأن إصرارك في المضي هو في حد ذاته شوط كبير نحو النجاح ، حفز نفسك واجعل المحرك الحقيقي لك هو أنك واثق بأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً ، أنا لن أخدعك ، فقد تضطر في بعض الأحوال أن تنتظر فترة كبيرة حتى تشعر حقا بأنك تجني ثمار جهودك ، ولكن الثابت في كل الأحوال أنك حين تعمل بجد سوف تلمس نتائج تسعدك ،وتكلل نجاحك ، لأنك يا صديقي وبكل بساطة لن تفشل ، وسوف تربح نفسك على الأقل حين تشعر بقيمتك الجليلة ، وتشعر بأن قيمتك في الحياة

قد زادت بكفاحك وعزيمتك وإصرارك ، أنا لن أتحدث كثيرًا في هذا الجانب ؛ لأني أعلم أنك ربما لن تحتاجه كثيرًا ، فقط لو تذكرت تلك الكلمات ،" هدفك أمام عينيك ، لا بد من وصوله إن شاء الله ، سوف تبذل كل جهدك ، سوف تمضي وتمضي ولن تتوقف ، كل شيء سوف يقويك أكثر وأكثر" ، سوف تعمل بموجب تلك الأسرار : (عزيمتك – إصرارك – إيمانك بقوتك) . والآن ما رأيك لو أقدم لك ذلك الاقتراح : (كفانا تعليمات ، كفانا نقاشات ، كفانا كل شيء ، نحتفظ بقيمنا وعزيمتنا ، ومن الآن ننطلق نحو اللانهاية) .

حفز نفسك :

"لا يجب أن نزحف عندما نشعر بشيء يدفعنا للطيران " . .

"هيلين كيلر" .

لكل منا شيء ما في الحياة ليحفزه ، العامل يصحو في الصباح الباكر ليحصل على القمة العيش ، الطالب بذاكر ويجتهد ويكد حتى يتفوق ، المتسابق يجري الأميال كثيرة كي يحصل على البطولة ، أنت أيضا لك محفز في طريقك وهو بلوغك لهدفك ، فلا تنسيه يوما ، اجعله محفزا ودافعا قويًا للوصول ، تذكره في كل يوم ، لا تنسه حتى تستطيع أن تظل دوما متذكرا بعد ذلك إنجازاتك وقد فعلتها .

فهذا الذي استطاع أن يصعد قمة إيفرست ، كان له هدف ورغم صعوبته فقد استطاع ، ترى ما هو السر في ذلك ؟ !

هل كان ساحرًا ليستطيع الصعود ؟ أم كان هذا حلم وصدقناه وهو لم محدث ؟ بالطبع لا . . السر هو إرادة الله ثم إصراره وعزيمته وقدرته على الالتزام بهدفه ، وأعتقد أن هذه الأشياء كانت محفزة له ، بالإضافة إلى أشياء أخرى من الممكن أنه احتفظ بها لنفسه ولم نعرفها ، التحفيز دافع قوي نحو المضي إلى الأمام ، صراحة هي قوة ساحرة حين نتقنها ونضعها في مكان ما ، ما رأيك لو تضعها ضمن قواعد حياتك ، حفز نفسك للصلاة لأنك تخاف الله ولأنك تحبه وتود أن تنال رضاه ، حفز نفسك للعمل لأنه عباده ولأنه مصدر للرزق ، حفز نفسك لأن تصحو مبكرًا ؛ لأنها من سمات الإنسان النشيط ، حفز نفسك لتعامل الناس با تحب أن يعاملوك به ؛ لأنك إنسان ، حفز نفسك من أجل بلوغك أهدافك لأنك في تحد مع الذات كي تصل ، حفز نفسك من أجل كل شيء كي تصل إلى قمة الأداء ، حفز نفسك في كل شيء ، احلم حلمك وتابعه بكل ما تملك ، ابتعد بعينيك إلى آخر المدى ، واجن ثمار نجاحك ، استعن بالله ، تذكر حلمك دوما ، أجعله دوما واضحا أمام عينيك ، تذكر قصص العظماء وكيف تغلبوا على الصعاب ، ادمج عقلك وأفعالك وإصرارك واربطهم برغبتك الشديدة للوصول إلى حلمك ، ووقتها ستكتشف السر بنفسك .

"عليك أن تتحدّى نفسك " . . تلك الكلمة قلتها لصديق مقرب لي حينها كنا نتسامر ، فذكر لي شيئا ما يود أن يتخلص منه ، وللمصادفة كان ذلك الشيء لدي يوما ما ولكني كنت أعالجه بطريقة مختلفة غير التي قلتها له ، وقد اكتشفت بعدها أنها لم تكن الطريقة الصحيحة .

" كنت أضبط المنبه في الصباح ، وعندما يدق جرس المنبه لم أكن أفيق من نومي ، بل كنت أؤجله لعشر أو خمس دقائق ، وكانت طريقة حلى لذلك الأمر قديما هي طريقة تقليدية إن لم تكن سلبية ، وعلى الاعتراف بذلك ، كنت لو وددت أن أصحو في الساعة السابعة أضبط جرس المنبه في السابعة إلا عشر دقائق ، المشكلة لم تكن في العشر دقائق ، لأني كنت أعوضها بأخرى حينها أضبط المنبه ، ولكن كانت المشكلة في طريقة حلي لها ، كنت قلقا لأمرين ، أولها أن يقتحم ذلك التصرف حياتي ، والأمر الثاني هو ضعفي أمام نفسي ، فقلت ولم لا أتحدى نفسي ؟ ولم أختار مثل تلك الحلول السلبية والتي هي بمثابة مسكن ألم ؟ ما دام هناك أمل في غيرها ، والحمد لله اليوم تخلصت من تلك العادة ، وزادت سعادتي حين فعلت ذلك لأنني فزت أمام نفسي" .

فالتحفيز يدعم فينا العزيمة والإرادة ، والتي هي أحد الأسرار التي تدفعنا نحو نجاحاتنا وإنجازاتنا وتمنحنا المثابرة والاستمرار ، تسمع أحيانًا لبعض القصص التي تقع على أذنيك وكأنها جزء من الخيال ، وأن أصحابها ليسوا بشرا حقيقيين ، ولكن دعني أزف إليك تلك الأخبار السارة بأنك تستطيع أيضا أن تكون ذلك الشخص ، فالإرادة والعزيمة ليست موهبة ولكنها فطرة ، شيء راسخ في أعماق كل منا نستطيع الوصول إليه عند الحاجة .

رابعا:- ما رآه الآخرون مستحيلاً

النجاح ليس عبارة عن بعض جينات وراثية يحملها الابن من والديه ، ولكنه عبارة عن جينات حياتية وداخلية تنبع من ذاتنا ، نستطيع القول أنها خليط من بعض الجينات الثقة بالنفس ، القدرة على الاستمرار ، وضوح الرؤيا فلم يكن يدري ذلك المعلم سر عزيمة وابتكار وإصرار ، توماس أديسون ، حينما وصفه بأنه طالب غبي ، ومن الأفضل أن يجلس في المنزل كما لم يكن يدري زملاء المدرسة موهبة مايكل جوردون في لعبة السلة ، حينما قالوا إن مستواه ضعيف ولا يصلح أن يكون ضمن فريقهم ، وهو الحال تماما عندما قال والت ديزني لزوجته : "سوف نجني الملايين من وراء هذا الفأر " . . فردت قائل : « إنه فأر ظريف ، لكن أرجو ألا تكون قد أطلعت أحدا على هذا الأمر كي لا تتعرض للسخرية » . واليوم قد اطلع العالم كله صغاره وكباره على ميكي ماوس ، وقد يتجاهلونك كما حدث مع الهولندي فان جوخ الذي رسم ما يقارب 800 لوحة ، ولكنه لم يبع إلا لوحة واحدة فقط طوال حياته ، واليوم هو في قمة مشاهير رسامي العالم ، الفارق هو أن أصحاب ذلك الإبداع كانوا يعلمون تماما ما يريدونه ويثقون في ذواتهم ، مما جعلهم اليوم على القمة لأنهم أبوا أن يكونوا في مكان آخر ، إنه ببساطة كل ما فات ، ونضيف عليه الإصرار ، وأكرر الثقة في النفس والثقة في تحقيق آمالنا .

مستحيل ! ذلك ما قالوه قبل أن يفاجئهم أصحاب تلك القصص بتقديم الواقع لهم ، ربما لو كنا رأينا أصحاب تلك القصص قبل أن يشرعوا في تنفيذ أهدافهم ، سنقول مثل ما قال الآخرين إنه مستحيل ، ولكن تعتقد أن وقتها ستكون على حق ؟ !

دعنا نرى الإجابة من خلال تلك القصص الشيقة التي نحتها أصحابها على سجلات التاريخ بإرادة الله ثم إرادتهم وطموحهم وقوتهم ووضوح أهدافهم:-

سنعرض بعض القصص التي أدهشنا أصحابها بنجاحاتهم ونتفحص معا أسباب ذلك النجاح ، ونستخلص منه نصائح وحكم تساعدنا نحن على تحقيق أهدافنا بتلك الشموع التي أناروها لنا لتدلنا على بداية الطرق .

الشاب الذي تمرد على المليون دولار

"ربما لم يقدر كثيرون قيمة الشبكة التي بنيناها بما تستحق ، فعملية الاتصال بين الناس ذات أهمية بالغة ، وإذا استطعنا أن نحسنها قليلاً لعدد كبير من الناس فإن هذا سيكون له أثر اقتصادي هائل على العالم كله " .

هذا ما قاله " مارك جوكربيرج" ، صاحب موقع الفيس بوك ، حينما كان عمره ٢٣ عاما ، بعدما رفض عرضًا بقيمة مليون دولار لبيع الموقع ، حقيقة في هذه الأثناء كانت مفاجأة أثارت تعجب الكثيرين ، فكيف لهذا الشاب أن يرفض مثل هذا العرض ، خاصة وأنه كان بعد مرور عام واحد فقط على شراء الموقع الاجتماعي (نماي سبيس) ، بقيمة 580 دولار فقط من قبل ذلك المليونير الأسترالي (روبرت ميردوخ) .

فهناك في جامعة هارفارد الأمريكية لم يكن مارك جوكربيرج كغيره من الطلاب ، حيث ولد له حبه الشديد للإنترنت تلك الفكرة الرائعة التي تحولت اليوم إلى موقع من أحد المواقع التي غيرت مسار العالم حينها شرع مارك في تصميم موقعه على الإنترنت في نوفمبر ٢٠٠4 كان هدفه أن يجعله عبارة عن ملتقى للتواصل بين شباب الجامعة ثم لم يلبث أن جعله أكبر نطاقا بين طلاب الجامعات والمدارس الأخرى ، وفي عام ٢٠٠6 قرر مارك أن يغير خطته ، بأن جعل للجميع حق استخدام الفيس بوك ، واليوم في عام ٢٠١١ أصبح عدد مستخدمي الفيس بوك أكثر من 700 مليون شخص ، كان هذا قبل أن تقرأ تلك الكلمات ، أما الآن فحتما هو عدد مختلف . فأي نجاح باهر هذا الذي يكون في مثل تلك المدة ؟ ! وأي فتى هذا الذي استطاع أن يتعقب هدفه ويقدر قيمته بتلك الطريقة التي تجعل شركة مايكروسوفت تقول إنها تسعى لشراء نسبة 5٪ من فيس بوك بقيمة تتراوح من ٣٠٠ إلى 500 مليون دولار من الممكن أن . ذلك الشاب الذي كان يعيش حياة عادية وبسيطة لم يكن يدري أنه سيصبح أصغر ملياردير في العالم ، ولكن لأنه آمن بهدفه وحدد خطواته وانطلق في الطريق الصحيح إليه فهو الآن كذلك .دعني أقول لك إنه حينا ندرك قيمة أهدافنا ومدى فاعليتها ونخطط لها على النحو السليم ، وحينها نملك النظرة المستقبلية الصحيحة ، ونكون على علم وثقة بأن نتائج أهدافنا حينها نحققه بمشيئة الله بالغد القريب ستكون أكبر من أي إغراءات باليوم ، وحينما

نؤمن بأهمية الإبداع وخلق الأفكار الجديدة ، وقتها ستكون في الطريق الصحيح لأهدافنا .

البنية الضعيفة والقيمة الشامخة

في نيوزيلندا عام ١٩١٩ ولد "إدموند هيلاري " ، عندما كان في السادسة عشر من عمره وفي أثناء إحدى رحلاته المدرسية بدأت هوايته بتسلق الجبال ، ليحولها بعد ذلك إلى هدف كبير ، وهو صعود أكبر قمة في العالم وهي قمة (إيفرست) .

لم تمنع تلك البنية الجسمانية الضعيفة لهيلاري محاولاته لأجل الوصول ، كان هدفه قويًا واضحا أمام عينيه ، كان مصرا على أن يتحول من مر للنحل إلى أول متسلق الجبل إيفرست ، وبالرغم من محاولته هو وغيره ، والتي باءت بالفشل ، حتى إنه حينها فقد رفاقه حياتهم أثناء محاولاتهم لم يفقد هو هدفه في الوصول ، وبالرغم من أن هيلاري لم يتمكن من الوصول إلى قمة الجبل في تلك المحاولة الأولى ، إلا أن الحكومة البريطانية قد كرمته إيمانا منها بتلك الإرادة التي يحملها بين جوانبه ، ليأخذ وعدًا يومها يترجم فيه معاني الإصرار والتحدي لأهدافنا أيًا كانت تلك الأهداف بعيدة كانت أم قريبة ، كبيرة كانت أم صغيرة ، وذلك حينها وقف أمام صورة لجبل إيفرست قائلاً : ربحت . . أنت هذه المرة أنت كبير بقدر ما ستكون دائما ، ولكن أنا الأكبر باستمرار . . وكأن هذا الوعد كان هو الشيء الجدير بتحريك قوته نحو بلوغ هدفه ، وبالفعل قد سجل " إدموند هيلاري"، اسمه بين العظماء حينها استطاع أن يصل لقمة إيفرست ، ليكون هو أول

من فعلها ، حقًا هو أشهر مواطني نيوزيلندا كما وصفته رئيسة الوزراء "النيوزيلندية هيلين كلارك" ، ومن المشوق أن الهمة العالية والروح المعنوية لم تفارق ذلك المغامر حتى وهو على فراش الموت ، حيث ذكرت أسرته أنه كان يتمتع بروح معنوية عالية » ، بل وكان ينوي الرجوع إلى بيته قبل أن يفارق الحياة في يناير ٢٠٠٨ أثر نوبة قلبية ، لتظل بصماته مطبوعة للأبد على قمة إيفرست . الفشل هو بمثابة دافع للأمام ، والعزيمة والإصرار لا تنتهي بمجرد محاولة فاشلة ، مهما كان ذلك الهدف كبيرا لا تقف أمامه وتقول يا ليت ، الإيمان بالله ومن بعده إيماننا بقدرتنا على تحقيق أهدافنا وإيماننا بالعزيمة الراسخة بين ضلوعنا هي من أقوى الدوافع المحفزة لنا ، ربا نخسر الكثير في سبيل تحقيق ذلك الهدف ، ولكن من المؤكد أننا لن نخسر أنفسنا أبدًا ؛ لأننا نكافح لأجل هدف ما ، وهذا في حد ذاته هو أكبر تقدير للذات ، العوائق من المؤكد أنها موجودة على الطريق ، ولكن إن لم تستطيع أن تزيلها ، فعليك أن تدوسها وتعبر من عليها ، لا تجعل شيئا غير إرادة الله يخضعك ويوقفك ، لأنك لن تقف ما دمت تملك روح التحدي ولو حتى لنفسك كي تصل .

رفض أن يجر الخيول فصنع السيارات الفارهة

"لا أستطيع تصور تمضية ساعات وأيام طويلة أجر مجموعة من الخيول الكسولة والمنهكة " . هذا ما قاله عندما كان يحاول والده أن يحاول إقناعه دوما أن يعمل معه في المزرعة ، كان يرفض ذلك الأمر بشدة ، وكان هذا الرفض بمثابة شيء مزعج لوالده .

"هنري فورد " . . كان يفضل دوما أن يجلس في تلك الغرفة القديمة ليصلح الساعات لأصدقائه ، ولكن هواية تصليح الساعات لم تكن تكفي فورد ، وكان لا بد أن يضيف إليها شيئا آخر ، فكان يعمل كميكانيكي في ورشة في النهار ، ويمارس هوايته بتصليح الساعات في الليل ، ولكن أتت الحياة لتعاند فورد في أحلامه حيث قرر أن يترك مهنته وهوايته ويعمل مع والده ، وبرغم أن فورد قد تزوج في هذه الفترة إلا أنه لم يستطع أن يتحمل مهنة الزراعة وتقطيع الأشجار ، فهي المهنة التي قد رفضها كثيرا ، وبالفعل لم يستطع أن يصبر فورد طويلاً ، فقرر العودة إلى ديترويت مرة أخرى مع زوجته ، وهي نفس المدينة التي عمل فيها ميكانيكيًا من قبل ,ولكن تلك المرة خدمة الحظ ، حيث استطاع أن يجد وظيفة في شركة أديسون ، نبغ هنري في عمله الجديد وتقلب في المناصب بشكل جيد ، ولكنه لم ينس الحلم العالق في ذهنه ، وهناك في تلك الغرفة كان يجلس فورد لأجل محاولة تحقيق حلمه متخيلاً شكل سيارته ، وكان يساعده في ذلك صديقه الميكانيكي "جيم بيشوب " ، استمر العمل ما يقارب العامين يراوده شغف ونشوة تحقيق الحلم ، حتى دقت الساعة الرابعة صباحا في الشهر الأول من عام١٨96 ، حيث لم يمنعه ذلك الطقس السيئ من الخروج في ذلك الوقت "بالدراجة ذات العجلات الأربع " كما أطلقوا عليها ، ولكن لم ينته الحلم بعد حيث فضل فورد أن يبيع تلك "الدراجة ذات العجلات الأربع " ؛ لأنه يرى أن هناك شيئا أفضل ، وبالفعل قد بيعت بـ ٢٠٠ دولار ، ولكن كان هناك شيء غير جيد ينتظره ، حيث لم يكن ما يفعله هنري نحو تحقيق حلمه بالشيء المريح له في نطاق عمله ، حتى إنهم عرضوا

على هنري أن يكون مدير عام ، وهذا يعني زيادة مغرية في راتبه ، ولكن شريطة أن يترك تلك المهمة التي يتولاها بعد انتهاء فترات عمله ، وهي العمل على صنع سيارته ، كان الاختيار بمثابة شيء محير لفورد ، ولكنه اختار المجهول ، بأن قدم استقالته وخسر عرضا مغريًا من المال تضحية من أجل حلمه ، وبعدها عمل بشركة أخرى وبراتب أقل ، وللأسف لم يدم هذا العمل طويلاً ، حيث استمر فيه قرابة العام والنصف فقط ، ليتم عقد الاجتماع الأخير والذي لم يحضره فورد ، ليكون القرار هو إنهاء أعمال الشركة لعدم قدرتها على سداد ديونها ، ربما كانت تلك الفترة التي كان فيها فورد عاطلاً عن العمل هي من أسوأ فترات حياته ، ولكن سرعان ما اهتدى لفكرة جديدة ، وهي إقناع بعض من الأشخاص الممولين لتلك الشركة القديمة بتأسيس شركة لتصميم سيارات السباق ، وابتسمت الحياة لهنري فورد مرة أخرى ، حيث نجحت تلك التصاميم التي أتقنها ، ولكن كالعادة لم يدم الأمر طويلاً ، حيث كانت هي نفس المدة قرابة العام والنصف ، وانفصل فورد عن نفس الممولين مرة أخرى ، كان لدى فورد فكرة تسويقية راسخة في ذهنه ، وهي " إذا استطعت أن تجد طريقة التصنيع شيء يريده الناس بسعر منخفض ، فأنت على طريق يؤدي بك إلى نجاح عظيم"

وفي يونيو 1906 تم تأسيس شركة فورد لصناعة السيارات ، وذلك بمساعدة واحد من تجار الفحم الناجحين في ديترويت ، وهو « ألكسندر مالك ولسون » ، واستنادا إلى الفكرة التسويقية الراسخة في أذهان فورد ،

فقد نشر إعلانًا في الجريدة ينص على : نستطيع صنع ١٠٠٠٠ سيارة بسعر 400 دولار للسيارة الواحدة » !

ومن هذا الإعلان بدأت النجاحات ، وقد فارق سوء الحظ حياة فورد بعدما استطاع أن ينتصر عليه ، إلا أن توفي في يوليو 1947 عن عمر 81 عاما ، استطاع خلالها أن يترك اسمه باردًا على أفخم سيارات العالم ، فهو حقا قد أتقن تحقيق حلمه .

سوء الحظ ربما يكون هو البداية في بعض الأحيان ، ولكن بالإصرار والعزيمة حتما لن يكون هو النهاية ، قرار واحد قد يغير حياتك من الشرق إلى الغرب ، ومن العيش كشخص عادي يتطلع إلى قوت يومه وبعض الراحة فقط ، وشخص يتعب قليلاً وهو متلذذ بكفاحه حتى يصل إلى هدفه ، بينما يقف الآخرون واقفون ليشيروا إليه ، وبعضهم يقول : « كيف استطاع أن يفعل هذا ؟ والآخر يقول : كم هو حقا رائع هذا الذي فعله » ، ربما قد تضعك الحياة في مكان أنت لا تريده ، ولكن هذا المكان الذي تريده لا يفارق عينيك ، ودائما ما تفكر وتخطط بل وتعمل على الوصول إليه ، إذا كنت تود أن تكون طباخا ناجحا على سبيل المثال ، فليس عيبا أن تغسل الصحون في نفس المكان كي تستطيع أن تكتسب وتتقن الطبخ ، عليك أن تعرف تماما بأن النجاح والوصول للحلم لا يكفيه التمني كي تستطيع الوصول إليه .

والآن بعد ما أخذنا قسط من الراحة بتلك القصص التي استخلصنا من بين ثغراتها معاني نحتاجها في كل يوم ، دعني أجاوب عن سؤال قد تركته لك في البداية :

هل وقتها ستكون على حق حينما نقول إن ما فعلوه مستحيل ؟ !

والجواب هو : بإرادة الله – الصبر – الأمل – قوة الإرادة – التفكير الإيجابي – الفهم الصحيح للذات – وضوح الأهداف – المثابرة والاستمرار . . . ليس هناك ما يدعى بالمستحيل .

كتاب إبقى قويا

للمؤلفة ديمي

هذا الكتاب (كتاب إبقى قويا) يحتوي على مجموعة من كلمات المؤلفة واقتباسات خاصة بها واقتباسات المشاهير أيضا . ويقدم كذلك الدروس والتأملات والأفكار والأهداف اليومية التي ساعدتها كثيرا ,والتي تعتبرها هدية شخصية خاصة ترغب في أن تشاركها معنا , عندما قالت ديمي بأنها تريد أن شارك الكتاب معنا كهدية , تذكرت كلاما لا اعلم لمن يعود بان أفضل هدية يمكن أن تهديها لشخص ما هو (الكتاب) نعم لان الكتاب عبارة عن مخزون ثقافي وديني وعلمي و ...الخ .

" أينما كنت في معترك الحياة , اقرأ هذا الكتاب واعلم أنني سأكون متواجدة دائما من أجلك , كن قويا , وشجاعا وأحب بصدق و إخلاص , ولن يوجد ما تخسره" .

"ديمي"

في الصفحات التالية سأقدم لكم بعض من مواضيع كتاب إبقى قويا , علما أن مواضيع الكتاب عبارة عن مقال قصير يتقدمه تأريخ اليوم والشهر و اقتباس من المشاهير ثم مقالة للمؤلفة ديمي بعدها الهدف .

وأتمنى لكم قراءة ممتعة .

من كتاب ابقى قويا

أولا:-

11مايو

قالت لي أمي "إذا كنت جنديا

فستصبح قائدا ,واذا كنت رجل دين,

فستكون واعظا عظيما"وبدلا من هذا,

عملت رساما فأصبحت بيكاسو.

- بابلو بيكاسو

لم أكن لأصل للمنزلة التي وصلت إليها بدون الحب والصداقة والدعم الذين وهبتهم لي أمي العظيمة , والتي كانت تؤمن بي دائما حتى وان لم أكن أؤمن بنفسي . منحني هذا الإيمان القوي بي الكثير من الشجاعة لأسمى لتحقيق أحلامي والعيش فيها .

لقد علمتني كيف أعيش باستقامة وإخلاص وقوة وحب , وأدركت أنني محظوظة ومباركة للغاية بوجود هذه الأم الرائعة بجانبي .

الهدف: اخبر شخصا اثر بحياتك بمدى امتنانك للحب الذي وهبك إياه .

ثانيا:-

١٢ مايو

عندما نهتم كثيرا بما يعتقده الآخرون

عنا ، فإننا نسمح لهم بأن يحددوا لنا كيف

نعيش حياتنا ، وبالتالي ، وبدون أن نشعر ، نفقد صلتنا بأنفسنا .

- ديمي

نرغب جميعًا في أن نشعر بأننا محبوبون ومرغوبون ، ولكن عندما نركز على هذا بدلاً من التأكد من أن نحب أنفسنا أولاً ، فإننا نضل طريقنا داخل آراء الآخرين ونتوقف عن عيش حياتنا بصدق . إذا ما أطلق عليك شخص ما اسمًا تكرهه ، لا تنزعج - ولا ترد عليه ، حيث إن التجاوب مع ما يقول سيؤثر بالسلب على شخصيتك .

الهدف : ما الذي يجعلك مميزا وفريدًا فكر في واحدة من ميزانك وواصل تطويرها يوميًا .

ثالثا:-

17 مايو

عندما يسيء شخص ما – ساعدته

أو وضعت عليه آمالا كبيرة – معاملتي

مسببا لي الكثير من الألم ،

سأظل أعتبره معلمي .

- الدالاي لاما

بين الشعور بالشفقة تجاه الآخرين أمر مهم للغاية لسعادتنا ، ويمكننا أن نتعلم دائمًا من الذين يجرحوننا . ليس ممكنا أن تعيش حياتك بأكملها بدون أن يجرحك أحد . حتى أقرب أصدقائنا الذين يحبوننا كثيرًا قد يغضبوننا من وقت خر . إن صديقك المقرب ليس صديقا مثاليًا ، وهو الأمر الذي يجب أن تضعه مبارك ، حيث إن من يحيطون بك بشر مثلك بخطئون ، لذا من المهم أن نضع هذا الأمر في اعتبارك .

الهدف :تعلم من الجميع ، حتى أولئك الذين يجرحونك ويخيبون ظنك .

رابعا:-

19 مايو

لا يمكننا أن نعتمد على الآخرين دائمًا من أجل الشعور بالسعادة ، بل يجب علينا أولا أن نعثر عليها داخلنا .

- ديمي

أدركت أخيرًا أنه من المهم للغاية أن يسعد المرء نفسه . ولا تخجل أبدا مما تشعر به ؛ لأننا جميعا نشعر بالمشاعر ذاتها في وقت ما ؛ ربما نعبر عنها بطرق مختلفة ، ولكننا نشعر بالمشاعر ذاتها في الأساس ، لهذا يمكننا جميعا أن نتواصل من خلالها ، الأمر الأهم لتتذكره هو أنه لا ينبغي أن تترك أي شخص كان يجعلك تشعر بالسوء تجاه مشاعرك .

الهدف: إذا ما كنت تمر بيوم عصيب فلا تعتمد على الآخرين لتشعر بالسعادة ، بل ابحث عنها داخلك .

خامسا:-

20 مايو

كلما ارتفع نجمي ، تبعني كلب يُسمى الغرور .

ــنيتشه

عندما نمتلك حياتنا ونبدأ في تسلق سلم نجاحنا الشخصي ، علينا أن نراعي ترك غرورنا خلفنا ، وألا ندعه يتدخل في سلامة ومصداقية عملنا . سيظل غرورك دائمًا خلفك بالقرب منك يطاردك وينهش في قدميك في أثناء توجهك نحو قمة هذا العالم ، لذا لا تجعله يتقدم عليك .

الهدف : قيم مقدار غرورك حاليًا واحترس منه ولا تدعه يتحكم بك .

سادسا:-

٢٣ مايو

السعادة الحقيقية تنبع عندما تلهم وترشد

شخصا ما إلى الطريق الذي يفيده .

- زيج زيجلر

هناك الكثير من الأشخاص الغيورين في العالم ، وأحيانا ما تتسبب سعادتك بحدوث توتر في العلاقات معهم ، لذا تأكد من أن تكون داعما لهم وسعيدًا لشعورهم بالسعادة ، فربما يعاملونك بالمثل .

الهدف: في المرة القادمة التي يخبرك فيها أحد أصدقائك أو أقربائك بأخبار سعيدة عنه ، احرص على أن تكون سعادتك نابعة من القلب .

سابعا:-

24 مايو

يحدث التغيير أحيانا عندما تستمع إلى

أشخاص يقومون بأمور لا تعتقد بصحتها

وتبدأ في النقاش معهم عنها .

- جين جودال

يبلغ تعداد سكان الأرض سبعة مليارات نسمة ، ولكن لكل منا عقل واحد فقط ومجموعة واحدة من القيم والآراء . بغض النظر عن مستوى التعليم والشغف والنوع والانفتاح والإرادة ، سنمر جميعًا بأوقات نكون فيها على خطا . لن يمكننا أن تبرر لأنفسنا صحة قيمنا ونخرس آراء ومعتقدات الآخرين حتى لو كنا نختلف معهم .

الهدف : حافظ على انفتاحك ، وتقبل كونك على خطا ، ووسع من آفاقك بالعثور على اهتمامات جديدة ، فإنه من المفيد لك أن تفتح عقلك وأن تفكر في الأمور من وجهات نظر مختلفة .

ثامنا:-

25 مايو

قد أسير ببطء ، ولكني لا أتراجع للخلف أبدا .

- ابراهام لينكولن

إن الشفاء عبارة عن عملية - بغض النظر عما نحاول التغلب عليه ، ولا يمكننا القول إن شخصا ما أفضل أو أعظم لأنه قادر على الشفاء بسرعة أكبر . إننا السنا في سباق . إنك بحاجة إلى التحرك طبقا لسرعتك الخاصة ، حتى لو كانت سرعتك بطيئة . ستمر بأيام تمنى فيها أن تستسلم - لا تفعل . وستمر بأيام قد تنتكس فيها - لا تفعل . مادمت تسير بسرعتك الخاصة ولا تراجع للخلف في عملية شفائك ، فإنك تتقدم بشكل رائع ، وهذا هو كل ما يهم . لذا كن فخورا بكل ما حققته من أجل نفسك .

الهدف: لا تقارن عملية شفائك بالآخرين ، وتذكر أن كلا منا يشفي بدنيا وعقليًا وعاطفيا طبقا للسرعة المناسبة له ، لذا ، أعط نفسك الوقت الذي تحتاج إليه وتستحقه .

تاسعا:-

26 مايو

يمر الوقت بسرعة كبيرة ، ويدخل الناس

إلى حياتك ويخرجون منها ، لذا يجب

عليك ألا تضيع فرصة إخبارهم بمدى اعتزازك بهم .

– مجهول

الخسارة جزء لا يتجزأ من الحياة ، فلقد فقدت على مدى سنوات الكثير من الأشخاص الذين أعتز بهم كثيرًا ، ولا يمكن لأي شيء أن يحييهم مرة أخرى سوى أنهم أحياء في ذكرياتي معهم ، وقيمهم وميزاتهم ، ويمكنني أن أحتفظ بأرواحهم حية في داخلي ؛ الأمر الذي يعتبر شعورًا ذا مغزى كبير . الأمر الأهم لنتذكره هو أن نحصل على أقصى استفادة ممكنة من الوقت الثمين الذي نقضيه مع من نحب .

الهدف : صل اليوم من أجل شخص تحبه ولم يعد على قيد الحياة .

عاشرا:-

٢٨ مايو

يمكن للآباء أن يوجهوا النصح لأبنائهم فقط

أو أن يضعوهم على الطريق الصحيح ، ولكن

التفرد الموجود في شخصية شخص ما يعود إليه وحده .

-آن فرانك

تمكنت من الوصول إلى هذا القدر من رحلة حياتي بفضل توجيهات والدي وهباتهما وأخطائهما ، ولكني اكتشفت ، بعد شفائي ، أنه يمكنني التعلم من والدي ، ويعود الأمر إلي فيما يتعلق بأن أجعل حياتي على الصورة التي أرغبها .

الهدف : اشكر والديك على أنهما سبب وجودك في الحياة وقيامهما بأقصى ما في وسعهما من أجلك .

الحادي عشر:-

29 مايو

ليس التواضع أن تحط من قدرك ,بل ألا تشعر بالغرور .

-سي.إس .لويس

يرفض الكثير من الناس إعطاء المشردين في الشوارع أموالا لذا يمكن فعل أمرا من اجلهم , بان تشتري لأحدهم وجبة طعام أو زجاجة مياه نظيفة بحيث تتأكد من انه قد حصل في مقابل المال على شيء مغذ ليأكله أو يشربه ,في إحدى المرات المرات رأيت رجلا مشردا وتذكرت أنني احمل وجبة خفيفة في حقيبتي , فتوجهت إليه وقلت له: " لا أريدك أن تشعر بالإهانة , ولكن إن كنت جائعا . فأود أن أعطيك هذا , فكان ردت فعله كما لو كان قد فاز بمبلغ كبير من المال . لم اصدق كيف أن شيئا بسيطا مثل هذا منحه القدر الكبير من السعادة .

الهدف : انحرف عن طريقك اليومي لتساعد شخصا مشردا , أو أي شخص بحاجة إلى المساعدة .

الثاني عشر:-

30 مايو

لا يمكن للإبداع أن ينضب ، فكلما استهلكت منه حصلت على المزيد .

- مايا أنجلو

أتذكر بعدما كتبت أغاني الأولى أنني كنت قلقة من عدم قدرتي على إنتاج المزيد ؛ حيث لم أكن أدرك في حينها أن السبيل الوحيد للحصول على المزيد من الإبداع هومن خلال مواصلة الإبداع .

الهدف : لا تكن حريصا على إبداعك - أخرجه كله ، وسوف يكون بعضه رائعا وبعضه سخيفا ، ولكن لا تتوقف أبدًا عن المحاولة .

الثالث عشر:-

31 مايو

لقد قدر لك أن تكون في رعاية الله .

– مجهول

لقد خلق كل منا في هذه الحياة من أجل هدف محدد ، ولا يوجد شخصان متشابهان . لقد خلقنا الله وهيأنا للقيام بما خلقنا من أجل القيام به . إنك ثمين وفريد من نوعك ومميز ، لذا لا تدع شخصا أيًا كان يخبرك بالعكس .

الهدف : احتف بالطرق التي تجعلك مميزا وفريدا من نوعك .

الرابع عشر:-

1يوليو

الحياة قصيرة ، لذا افعل ما تحب ،

فلا يوجد وقت كاف لإضاعته .

- ديمي

أتذاكر بوضوح عندما كنت في الخامسة من عمري ، وكنت أتمنى أن أشب لأكون نجمة ـ أن أكون " شيرلي تمبل " التالية . وقعت في حب الغناء والرقص والتمثيل ولفت مصرة على تحقيق هدفي . أشعر بالامتنان لأنني بدأت أحلامي الكبيرة في مثل هذه السن الصغيرة ، مما سمح لي بأن أركز بشدة على ما أرغب في تحقيقه . بغض النظر عن عمرك ، عليك أن تسعى لتحقيق هدفك حتى تناله ، من الأحلام لا تتحقق بجلوسك منتظرًا أن تتحقق بمفردها . إن الأحلام ربما لا التحقق مثلما تأمل ، ولكن يجب عليك أن تفعل ما يجعلك سعيدا .

الهدف: توقف عن تأجيل السعي لتحقيق أحلامك وافعل ما يمكنك إنجازه على الفور .

الخامس عشر:-

3 يوليو

داخل كل طفل فنان ، المشكلة هي كيف يمكننا الحفاظ على هذا الفنان عندما يشب عن الطوق .

- بابلو بيكاسو

إن المحافظة على براءتنا وشبابنا وحريتنا أمر ضروري لأن نبقى سعداء ، حيث إننا جميعا فنانون ونمتلك القوة الفطرية لخلق حياتنا وتشكيلها كما نرغب ، مع وضع هذا الأمر في الاعتبار ، من الضروري ألا تفقد حسك بالتساؤل والفضول عن نفسك وعن العالم من حولك .

الهدف : لا يعني البلوغ أن تتخلى عن هواياتك لتبدو ناضجا لتمارس الأمور التي تستمتع بها . . .

من كتاب فن الاختلاط

جين مارتينت

مقدمة الطبعة الجديدة

مثل كافة أفضل أفكاري ، ولدت لدي فكرة هذا الكتاب الاجتماعي فوق منديل مزركش ، ففي الساعات الأخيرة من الليل ، بعد حضور حفل زفاف في مدينة ديتون ، بولاية أوهايو ، قضيت مع زملائي وقتاً طويلاً نحلل ما حدث أثناء الحفل ، وعلى نحو مفاجئ ، سألتني صديقة لي وكأنها توجه إلى اتهاما ما ، فقالت : " كيف استطعت مقابلة كل فرد في المدينة يا جين ؟ فنحن تحدثنا مع من نعرفهم فحسب " ، وبغرض التسلية لا التوجيه ، شرعت في كتابة بعض أساليب الاختلاط والتعايش مع الآخرين الخاصة بي على منديل – والتي لم يكن لها مسمى بالنسبة لي حتى ذلك الوقت – ولدهشتي ، لم يستمتع كل من سمعني فحسب ، ولكنهم كانوا شغوفين للحصول على هذه المعلومات ، وعندئذ أدركت أنني أكثر وعياً من غيري بأساليب الاختلاط بالآخرين ، وأن الناس كان لديهم رغبة شديدة لتعلم هذه الأساليب .

وعندما نُشر هذا الكتاب للمرة الأولى في عام ١٩٩٢ ، لم أكن مدركة تماماً لقدر المخاوف التي تتعلق بالاختلاط بالآخرين ، وعندما حاولت

التعرف على هذا الخوف الاجتماعي الواسع الانتشار ، وعرض طريقتي الشخصية والعملية في الاندماج مع المجتمع في الحفلات والمناسبات الاجتماعية ، يبدو أنى لامست عصبا اجتماعيًا حساسا ، ولقد اكتشفت أن من أبرز الشخصيات الشهيرة كمضيفي الأحاديث التليفزيونية والشخصيات الإذاعية وكبار موظفي الدولة لا يخشون الحديث والدردشة مع الغرباء فحسب ، بل إن طريقتي لمست وترا حساسا لديهم ، فالواضح أن الناس يرغبون بحق في تحسين قدراتهم في هذا الصدد ، فهم يريدون أن ينموا قدراتهم على الاختلاط بالآخرين وتعزيز ثقتهم بأنفسهم .

ولكن ، لسوء الحظ ، بعد مضى أربعة عشر عاماً توالت فيها الطبعات . بلغ خوف الناس من الاختلاط بالآخرين أقصاه ، فنحن نحيا الآن عصر البريد الإلكتروني ، ومواقع الإنترنت ، والهواتف الخلوية : وعلى الرغم من تناولنا لوجبات غذائية أفضل ، واستخدامنا القطارات السريعة ، والقنوات الفضائية ، إلا أنه تنقصنا مهارة التعامل مع الآخرين دون أن تُصاب بالرجفة ، ناهيك عن الكثير من الرعشات العصبية والتلعثمات ، فلقد أصيبت عضلات الاختلاط لدينا بالضمور – هذا إن كان لدينا عضلات اختلاط أصلاً .

وقمت في هذه الطبعة الجديدة بتحديث العديد من المراجع وإضافة الكثير من القصص الواقعية ، هذا بالإضافة إلى تحديث الأساليب نفسها . وعلاوة على ذلك ، دأبت طوال السنوات العشرة الماضية على جمع أفكار وأنماط جديدة و " مجربة عملياً " خاصة بكيفية الاختلاط ، والتي أضفتها

هنا كي أقدم للقارئ المزيد من خيارات الاختلاط ، وكذا قمت بإضافة فصلين مهمين إلى الكتاب ، وهما " الاختلاط في القرن الحادي والعشرين " ، و " تاو الاختلاط " .

ولقد أصبح تشجيع الجميع على الخروج والتحدث إلى الآخرين من أهم مهام حياتي . وكما هو الحال مع أنواع الاستكشاف الأخرى ، يصبح الأمر أكثر أماناً بالمكوث في المنزل ، ولكن تذكر : لن تجني شيئا إن لم تغامر إلى قلب المجهول ، وقليلة هي تلك الأشياء الأكثر إمتاعاً من المشاركة في حوار رائع وطبيعي مع شخص ما لا نعرفه .

المقدمة

تخيل أنك في إحدى الحفلات الاجتماعية ، حيث الديكور المبهج . والضيوف الفاتنون ، والطعام الرائع . لا يوجد أجمل من هذا ، أليس كذلك ؟

غير صحيح ! إنه كابوس ، بل وتريد الاختفاء من الحفل بأي شكل ، فيبدو أن الجميع من حولك يعرفون بعضهم البعض ؛ يتحدثون ، ويضحكون ، ويستمتعون بوقت رائع ، بينما تقف أنت وظهرك للجدار ، تتمنى من أعماق فؤادك لو أنك في مكان آخر الآن – أي مكان – إلا هنا ، وما يحول بينك وبين الموت اعتقادان لا ثالث لهما : الأول هو أنك بالقطع ستقتل ذاك الصديق (الذي لم يعد صديقا) الذي أقنعك بطريقة ما أنك بحاجة إلى توسيع أفقك من خلال حضور هذا الحفل ، والثاني هو أنه حال قدّر لهذا الحفل أن ينتهي ، فإنك لن تترك منزلك ثانية أبدا .

أتجد في هذا مبالغة ؟ ربما . لكني أعرف الكثير من الأفراد المختلف الأعمار ، ومن كافة مناحي الحياة ، ممن يشعرون بالراحة التامة إزاء التفاعلات الاجتماعية الثنائية أو التي تتم في مجموعات صغيرة . ويعترفون في الوقت نفسه بخوفهم الدفين من التجمعات الصغيرة أو الكبيرة أياً كان نوعها ؛ فمجرد فكرة التحدث مع أشخاص لا يعرفونهم تصيبهم بجفاف في الحلق ورعشة في الركبتين ، ومن ثم فإنهم يبذلون قصارى

جهدهم لتفادى مواقف الاختلاط هذه . كثيرون ينسحبون من الحفلات وهم يبررون لأنفسهم أنهم يفعلون ذلك بسبب انشغالهم بالكثير من الأعمال ، أو لشعورهم بالإرهاق الشديد ـ حتى إن البعض يعللون ذلك بافتقارهم إلى ملابس مناسبة ! هذا خزي يكاد يبلغ حد المأساة : حيث إن التجمعات الكبرى – سواء كانت مناسبات عمل أو مناسبات اجتماعية – دائماً ما تتسم بالإثارة والنشاط أكثر من المقابلات المحدودة ؛ فهي ميادين خصبة لمقابلة أفراد جدد ، كما أن هذا الخوف يتسبب غالباً في إضاعة الفرص الجيدة ، إما بعدم الذهاب إلى الحفلات ، أو بالذهاب مع زميل أو رفيق والالتصاق به كالغراء ؛ فهم يعتقدون أن أي شيء آخر أفضل من الوقوف في عزلة عن الآخرين طوال الوقت فيكونون محط سخرية أو شفقة الآخرين ، وحتى هذا أفضل لهم من المعاناة منقطعة النظير التي سيواجهونها إذا وجدوا أنفسهم وجها لوجه مع شخص غريب ولا يجدون ما يقولون .

يعاني من يشعرون بتلك الأحاسيس (وهم أكثر بكثير مما تتخيل) من مرض يعرف بـ " فوبيا الاختلاط " . هل هناك علاج لهذه الحالة ؟ نعم ؛ لأن – بعكس ما تعتقد ـ " مشاركتك في الحديث " ، أو " كونك شخصًا اجتماعيا " ، أو " تجولك بين الحاضرين " ، كلها فنون يمكن تعلمها بسهولة ، ويستطيع أي شخص أن يبرع فيها .

صحيح أن المهارات الاجتماعية تبدو وكأنها تأتي إلى البعض بصورة أسهل من البعض الآخر ، وهناك قلة سعيدة الحظ ولدت كعباقرة في فن الاختلاط (فقد رأيت في الواقع ولداً لا يتعدى عمره ثلاث سنوات يتجول

بين الحاضرين ببراعة مخيفة) ، ولكن الخجولين أيضاً بشكل مثير للشفقة ، أو معقودي الألسن ، ومن يتلفظون بكلمات جارحة في وجوه الآخرين يستطيعون تعلم بعض الأساليب البسيطة والحيل والكلمات والأساليب التي تشكل الفارق بين المرح والحزن ، وبين ليلة مخزية وأخرى مفعمة بالإثارة الاجتماعية .

وبالطبع هناك من يعتقد اعتقاداً خاطئاً بأن الاختلاط ما هو إلا مضيعة للوقت ، كما أنه تدفق لانهائي من المحادثات التي لا معنى لها بين أفراد لن يروا بعضهم مرة أخرى ، وأنا أعترف أني شاركت من قبل في بعض المناقشات التافهة عن الطقس أو المرور ، لكني اشتركت كذلك في الكثير من المحادثات التي لا يتعدى وقتها عشر دقائق عن موضوعات قد تكون تافهة ، مثل الحديث عن ورق الحائط ، إلا أنها لطيفة وتظل عالقة بالذهن ، وكثيرا ما عدت بعدها إلى المنزل وأنا أشعر بالسعادة وبالاندماج مع العالم بشكل رائع . تذكر دائما أن تواجدك في مكان مليء بالحاضرين الذين يتجاذبون أطراف الحديث أمر يبعث على الابتهاج ! فقط ابحث عن كلمة " الاختلاط " في القاموس : " الامتزاج ، أو التوحد ، أو الترابط عن قرب ، أو حتى الانضمام أو المشاركة مع الآخرين " ، ألا يبدو لك هذا جذاباً ؟ بلى . . وأعرف هذا عن خبرة شخصية .

سأخبرك بسر ، على الرغم من عشقي للحفلات – في أي مكان كانت أو زمان - إلا أن قدرتي على الاختلاط مع الآخرين لم تأتني بسهولة على الإطلاق ، فعندما كنت في الثالثة عشرة من عمري ، قررت أن أصبح

موهوبة في فن الاختلاط ، وشرعت ـ على مر السنوات ـ في تعليم نفسي هذا الفن من خلال التجربة والخطأ ، وجمعت العديد من الأفكار ، وتبنيت الكثير من الأساليب من عدد لا يحصى من الأصدقاء والمعارف وكذا الكتب (غالبا الكتب القديمة من عصور سابقة عندما كان لزاما على كافة الأشخاص الراقين أن يكونوا بارعين في فن التحدث مع الآخرين) ، ولقد اختبرت كل الطرق التي استخدمتها للحصول على أفضل النتائج ، ومن ثم أصبح لدي الآن نظام لا يخفق أبدًا ، وهو سهل ويمكنك أيضا أن تتعلمه .

تتناسب كل الأساليب والكلمات التالية مع كافة أنواع التجمعات الضخمة ، ولكن هناك مبدأ أساسي لابد أن تتذكره عند الشروع في دراسة هذا الفن الأصيل : لابد أن يكون غرضك في كل مواقف الاختلاط هو قضاء وقت ممتع . هذا أمر حيوي جدا ، وقاعدة لا سبيل إلى إغفالها ؛ حيث يعتمد نجاحك كشخص يمارس عملية الاختلاط على قدر إتباعك لهذه القاعدة المنطقية الأساسية ، سواء إذا تواجدت في علاقة عمل ، أو في حفل دعاك إليه جارك ؛ سواء كان لقاء وديًا أو اجتماع عمل من أجل الحصول على ترقية (وأعتقد أننا جميعًا قد سئمنا من كلمة " شبكة العمل " والتي أرفض استخدامها إلا عند الصيد !) ، فهدفك الأساسي هو استمتاعك الشخصي . وربما ترى موقفاً من مواقف الاختلاط يهدف إلى تسلق سلم الترقية ، أو الفوز بمحبوب ، ولكن إن لم تستمتع بحق بمقابلة الأشخاص والتحدث إليهم ، فإن نجاحك سيبقى دائماً محدوداً . والحقيقة هي أن الاختلاط هو جائزتك الخاصة .

لذا . . خذ نفساً عميقاً ، وهيا بنا نختلط بالآخرين !

كل الكلام أعلاه هو كلام لمؤلفة الكتاب (جين مارتينت)

من كتاب فن الاختلاط (جين مارتينت):-

التغلب على فوبيا الاختلاط

كيف يمكنك التظاهر به حتى تستطيعه بالفعل ؟

حسنا ، ها قد وصلت ، تقف وحدك ، تلصق ظهرك بالجدار في غرفة مليئة بالحاضرين ، ولقد وصلت لتوك ، وقمت بالفعل بالأمرين اللذين يجعلانك تبدو مشغولاً : خلعت معطفك ، وحييت مضيفك أو مضيفتك ؛ حيث مضى أو مضت في عجالة لتحية ضيوف آخرين أو للتحقق من وجود ما يكفي من الثلج . . . والآن ، ماذا بعد ؟

أولا (وثانيًا وثالثا) : لا تفزع : فأنت لست الوحيد الذي ينتابه هذا الشعور ، فالكثير يدخلون في حالة من القلق الطبيعي عند مواجهة مواقف الاختلاط الصعبة ، فمنهم من يتعامل مع خوفه بالانسحاب إلى ركن ما ، ومنهم من يصاب بالعصبية ويشعر بعدم التلاؤم مع هذا الموقف ، ومنهم من يضحك بشكل هستيري ، ومنهم من يلعب بشعره أو يعدّل في ثيابه ، بل إن فوبيا الاختلاط قد تدفع البعض إلى الإسراف في الطعام أو الشراب أو التدخين - وهو أمر غاية في الخطورة ؛ لذا ، من الضروري ألا تستسلم لمخاوفك ،

خاصة في تلك اللحظات الأولى الحاسمة . حاول أن تسترخي وتقول لنفسك : " سأتظاهر بأني أستطيع حتى أستطيع بالفعل "

صدق أو لا تصدق ، فإن هذا التأكيد البسيط يعد أسلوباً بالغ التأثير . بل ساحرًا . في تحويل الرعب من الحفل إلى وجهة نظر إيجابية . أتذكر عندما كنت صغيراً تروي القصص المخيفة عن الأشباح التروع نفسك . وينتهي بك الأمر في نهاية الليلة بأن تؤمن بوجود الأشباح ؟ وبسهولة تدعو للدهشة والاستغراب استطعت أن تخدع نفسك وأنت بعد طفل صغير ، والأمر على نفس القدر من السهولة وأنت كبير ، فكل ما عليك فعله هو أن تتظاهر بأنك سعيد أينما كنت ؛ وكن على إيمان راسخ بأنك تثق في نفسك حتى ولو لعشر دقائق ، ولاحظ الأشياء المدهشة التي ستحدث ، ستشعر بالفعل بثقة هائلة في نفسك ، والسبب هو ردود الأفعال التي تتلقاها من الآخرين .

فلنواجه الأمر : قليلون هم من يرغبون في الحديث مع شخص تبدو عليه علامات الخوف أو الإحباط . لذا ، حتى إذا شعرت بالخوف لدى الاقتراب من أشخاص تعرفهم قليلا ، أو لا تعرفهم على الإطلاق ، فلتقترب منهم ، ناسياً شعورك بالخوف من الاقتراب منهم تماماً كما لو أنك اعتليت لتوك خشبة المسرح . خذ نفساً عميقاً ، وتخيل أن الستار قد رُفع ، وقبل أن تدرك ماذا يحدث ، ستكتشف أنك لم تعد تتظاهر . وأن مخاوفك قد اختفت ، وأنك تستمتع بالفعل بوقت رائع .

تُمثل مقولة " سأتظاهر بأني أستطيع حتى أستطيع بالفعل " اتجاهاً مساعداً وليس أسلوباً بعينه ، ولكن لابد أن تتذكرها جيداً عند الشروع في الاختلاط

، حيث إنها العنصر الأساسي للمحادثات الافتتاحية وبدايات خوض الأحاديث ، فحالتك النفسية عند بداية الحديث أمر غاية في الأهمية ، وفي اللحظات الأولى من تجربة الاختلاط الصعبة ، يكون ما تخطط له أهم ما تشعر به .

أربعة خواطر لنجاة الخائفين

أحياناً لا تكفي الجملة السحرية " سأتظاهر بأني أستطيع حتى أستطيع بالفعل " عندما يواجهك حشد من مسببي الخوف المفزعين وهم الأشخاص الذين لا تجمع بينك وبينهم أية خصائص مشتركة . بالنسبة لي ، هم أصحاب بنوك الاستثمار ، أو هؤلاء الذين يحضرون افتتاحيات معرض " إيست هامتون" للفنون ، أو النساء في نادي البريدج في مدينة بروفو ، ولاية يوتا . ومع ذلك ، سواء كان الاختلاط بالآخرين في سهرة مع شخص ما أو الخروج في نزهة مع أصحابك أو حضور جلسة عمل مكثفة ومُلِحة أو حضور إحدى المناسبات الاجتماعية في يوم العطلة ـ كابوساً بغيضاً أو لا ، فإن خواطر النجاة ـ من هذا الكابوس ـ التالية ستكون بمثابة المنقذ لك ، فهي مناسبة عند شعورك بصعوبة التنفس ، أو عندما لا تتذكر اسمك أو اسم الشخص الذي قام بدعوتك ، أو عندما تتساءل عن سبب حضورك

وتظن أن السكرتير الخاص بشخص ما قد أخطأ عندما أضافك إلى قائمة المدعوين .

وبالطبع تتنوع الحاجة إلى هذا النوع من الوقاية النفسية على نحو كبير ، وذلك بتنوع الأفراد والمواقف . وقد يداوم الخجلاء من الناس ، أو من لم يخرجوا من بيوتهم منذ شهرين على استخدام خواطر النجاة بانتظام ، ويجد بعض الأشخاص ـ من أمثالي ـ في هذه الخواطر الكثير من المرح والتسلية بحيث يستخدمونها فقط من أجل الاستمتاع ، ولكن على أية حال بوسع هذه الأفكار أن تمدك بجرعة فورية من الثقة الاجتماعية تكفي بحيث تسمح لك بالتعرف على مجموعة الغرباء الذين قد يثيرون الخوف بداخلك ، وكل ما تحتاج لتفعيله هو بعض الخيال .

حجرة المتجردين من ثيابهم

افترض أنك قد وصلت لتوك إلى حفلة ضخمة ، ولدى دخولك الحجرة أدركت (١) أنك لا تعرف أحداً على الإطلاق هناك . (٢) أن الجميع يتحدثون بحيوية ونشاط . (٣) أنك ما إن دلفت إلى الحجرة حتى فقدت أي إحساس بالثقة بالنفس .

جرب هذا : تخيل ولو للحظة واحدة أن جميع من بالحجرة ـ فيما عداك ـ لا يرتدون شيئا إلا ملابسهم الداخلية (ومن الأفضل لو كانت رثة) وأحذيتهم . من الطبيعي أن هناك اختلافات وفقا لما يجعلك ترى الناس على قدر كبير من السخافة والضعف ، فالبعض يفضل أن يتخيلهم بجواربهم القصيرة فقط ، أو بربطات عنق فقط ، أو بمجوهراتهم ، أو بملابس المنزل ، أو بلا شيء على الإطلاق . وبإمكانك أن تتخيلهم جميعاً في الرابعة من عمرهم . ولكن أياً كانت الصورة ، فإن فكرة حجرة المتجردين من ثيابهم يمكن أن تكون أسلوبًا بسيطا لقلب الموازين لصالحك عندما تشعر بأنك عرضة للخطر ، وهي مكان مثالي تبدأ فيه تعزيز ثقتك بنفسك عند حضور الحفلات ، وسيتساءل معارفك القدامى عما وضع تلك الابتسامة على وجهك ، وسوف تثير تصرفاتك الواثقة اهتمام الغرباء .

الرجل الخفي

تعتمد هذه الخاطرة على حقيقة بسيطة جدا ، شي ، اعتادت أمي أن تقوله لي طوال الوقت ، لا أحد ينظر إليك ، فالجميع منشغلون بأنفسهم . قد لا يكون هذا صحيحاً تماماً ، ولكن هذا غالباً ما يحدث ، وتستند فكرة الرجل الخفي على هذه الحقيقة الأساسية ، وتخطو بها خطوة أخرى إلى الأمام . والآن . . هل أنت مستعد ؟ فأنت الست هناك ، أنت غير موجود . هل تعتقد أن أحدهم ينظر إليك ويتساءل لم لا يتحدث الآخرون معك ؟ مخطئ أنت ، فالجميع ينظرون من خلالك لأنهم ببساطة لا يستطيعون رؤيتك ؛ فهم ينظرون إلى مائدة الطعام ، أو إلى الحائط ، أو إلى ضيف آخر . هل تذكر فيلم الرجل الخفي الذي يعود تاريخه إلى عام 1933 ، عندما نزع " كلود رينز " ضماداته وأصبح مخفياً تماماً ؟ يا لها من قوة تلك التي كان يتمتع بها ! وكيف ضحك ! والآن . . وأنت مختف ، بوسعك أن تسير في أرجاء الغرفة ، لا تكترث بمن حولك ، تنظر إلى الجميع ، وإلى المفروشات واللوحات ـ المنظر بأكمله ـ في استرخاء تام ، فمن الناحية النفسية يعطيك هذا الوقت الكافي كي تلتقط أنفاسك ، حتى تشعر أنك مستعد للظهور مرة ثانية والدخول في الحوار بكامل إرادتك (تحذير : على الشخص المنطوي بحق أن يتعامل مع هذه الفكرة بحذر ؛ فلا يجدر أن تظل مختفيًا لمدة طويلة ، وأقترح عليك أن تحدد لنفسك وقتاً في أول مرتين

تمارس فيهما فكرة الاختفاء هذه ؛ فلا مناص من الظهور مرة أخرى) .

نظام الصداقة

هل تذكر رحلاتك المدرسية حين كنت في المرحلة الابتدائية ، عندما كان يعمد معلمك إلى ترتيبكم في صفوف فلا يتيه أحد من الطلاب ؟ في مدرستي ، كانوا يطلقون على هذا النظام اسم " نظام الصداقة " . حسنا ، ها أنت الآن تشعر فعليا بالضياع في غرفة مليئة بالأغراب المخيفين ، فمن أين تأتي بشجاعة تكفل لك التحدث مع أي منهم ؟

الأمر سهل . ستذهب أنت وأقرب أصدقائك إليك ، أقنع نفسك أن أقرب صديق لك على وجه الأرض يسير إلى يمينك ، يتحرك معك في الغرفة ، ويستمع إلى كل ما تقول . أحسنت . . سرعان ما تحليت بالهدوء ! فلا شك أن صديقك هذا يحبك ، أليس كذلك ؟ ويفهمك ؟ ومن المرجح أن يكون له نفس آرائك فيما يتعلق بالأشخاص الذين تقابلهم ، وعندما تتحدث ، ستتخيل أنه يبتسم لكل ما تقول ، موافقاً عليه ومشجعاً إياك . وإن وبخك ذات مرة شخص أحمق أو غبي ، ستسمع صديقك هذا يهمس في أذنك قائلا : يا له من غبي !

وبالطبع يتعين عليك ألا تترك خيالك يقودك إلى التحدث مع هذا الصديق الخيالي (على الأقل عندما يمكن أن يلحظك الآخرون) .

تخيل أنك شخص آخر

يُعد هذا الأسلوب نوعاً آخراً من خاطرة الرجل الخفي ولكن بشكل مختلف ، وربما يبدو أسلوباً قاسياً للبعض ، إلا أني أراه فعالاً للغاية ، بل ومسل جداً ، مما يجعلني أنصح به بشدة ، خاصة المغامرون . ولا تنس أن هذه الأساليب الخيالية مصممة خصيصاً للحصول على الشجاعة الأولية ؛ كي تخطو خطوتك الأولى ، ولتحويلك من الإحساس بعقدة التدني البعض و مشارك في الحفل . لذا ، جرب : أن تكون شخصا آخر ، ولو لفترة قصيرة . قد يبدو هذا أسلوباً مختلفة ، خاصة أن الجميع ينصحونك منذ عشرات السنين أن " تكون نفسك " وتتصرف بتلقائية ، ولكن إذا انتابك الخوف في الحفل ، وتمنيت لو أنك شخص آخر ، فلماذا لا تجرب هذه الطريقة ؟ فالشخص الذي هو أنت يسبب لك الكثير من المشكلات في هذه اللحظة ، ومن الواضح أنه لا يشعر بالسعادة على الإطلاق في هذا المكان . اختر إذن شخصية شهيرة من المفضلين لديك : شخصا يعجبك فيه اتزانه ووقفته أو شخصيته ، ثم قم بتقمص شخصيته . إذا استطعت القيام بهذا الأسلوب

على النحو الصحيح ، ستجده أسرع خواطر النجاة الأربعة إتياناً بنتائج مبهرة بسبب القوة المذهلة على الاختلاط التي طالما يفترضها الناس في النجوم والمشاهير - قوة ستصبح متاحة لك على الفور .

تعودت أن أتقمص شخصية " بيتي دافيس " ، خاصة عند مواجهة الحفلات الصعبة ، أو عند الشعور بعدم الأمان لأي سبب ، فأعمد إلى تخيلها في أحد أدوارها ، مثل " مارجو تتشانج " في فيلم " كل شيء عن حواء " (All About Eve)،وسرعان ما أشعر بحاجبي يرتفعان قليلاً وبجسدي يسترخي فيما أستكشف ساحة المعركة الاجتماعية تلك بتسلية حقيقية هادئة ، وكما فعلت " بيتي دافيس " (أو بالأحرى كما فعلت في دور مارجوت) لم أكن فقط مستعدة للاختلاط ، بل شغوفة به . وبالمناسبة لم يحدث أن نظر لي أي أحد وقال : " انظر إلى هذه المرأة العجيبة التي تتظاهر بأنها بيتي دافيس ! " لأنه لا أحد بالطبع لاحظ الفرق ، فكل ما رأوه هو امرأة واثقة . وربما مثيرة . بل ولن يستطيع أحد أن يفطن إلى ما تفعل عند استخدامك هذا الأسلوب ،

وهذا هو سر تسميتها بالخواطر ؛ إنها سرية ولا أحد يراها ، كما أنه ليس من الضروري أن تستخدم شخصية مشهورة ، فيمكنك أن تتقمص دور أي شخصية تعرفها أنت في الحياة العادية ، شخصية لا تشعر بالخجل (أو على الأقل شخصية لا يبدو عليها الخجل ، برغم أنها قد تشعر في داخلها بنفس ما تشعر به أنت) . المهم . . أن تختار شخصية تعرفها جيداً ؛ فكلما كانت معرفتك لهذه الشخصية عميقة ، كان تقمصك لها أسهل .

من بعض الشخصيات المشهورة للسيدات ، أذكر " إنجريدبيرجمان " ، " كيمبل براون " ، " كات كوريك " ، " بيتي دافيس " ، " كرستين دانست " ، " جولدي هاون " ، " كاثرين هيمبيرن " ، " سكارليت يوهانسون " ، " جريس كيلي " ، " فيفيان الى " (في شخصية " سكارليت " بالطبع) ، " ريس ويزرسبون" ، " جينيفر لوبيز " ، " مادونا " ، " مارلين مونر " و " جاكي أوناسيس " ، " سارة جيسيكا باركر " ، " جوليا روبرتس " ، " ديان سوير " ، " جيرترود ستين " ، " فينوس ويليماز " ، " أوبرا وينفرى " ، " كاثرين زيتا جونز " ، ومن الرجال يمكن تقمص شخصيات " أنطونيو بانديرس " ، " هومفريبوجارت " ، " توم برادي " ، " بيرس بروسنان " ، " جورج كلوني " ، " جوني ديب " ، " ليونارو دي كابريو " ، " هاريسون فورد " ، " جيمي فوكس " ، " بيل جيتس " ، " كارى جرانت " ، " ليبرون جيمس " ، " ديريك جيتير " ، " لاري كينج " ، " ديفيد نايفن " ، " جاك نيكلسون " ، " براد بت " ، " جيري سينفلد " ، " جون ستيوارت " ، " دينزل واشنطن " أو حتى " الأمير ويليام " ، فضلاً لاحظ أنه من الأفضل ألا تختار الشخصيات ذات التأثير الساحر علىالجماهير والتي تترك انطباعاً مخيفاً ، مثل " ذا روك " ، " مايكل جاكسون " ، " كريستوفر ووكن " أو " جينيس ديكنسون " .

وتتطلب خواطر النجاة هذه بعض التدريب والممارسة ، خاصة إذا لم تقم بها من قبل ، ولكن صدقني : ستساعدك هذه الأفكار كثيراً ، خاصة إذا كنت ـ بشكل أو بآخر ـ ممن يصابون بالجمود لدى بدء الاختلاط بالآخرين

في موقف صعب ، كما أنه بإمكانك تطوير خواطر النجاة الخاصة بك ، والتي تتناسب معك أكثر من تلك التي قمت أنا بتحديدها ، ولا شك أن هذا الأمر رائع جدًا .

الآن وقد حددت خواطر النجاة الملائمة لك أصبحت مستعداً لدخول حلقة التجربة ، أو أن تحاول التعرف على شخص ما ، أو أكثر ، وأن تصل إلى " قلب " عملية الاختلاط .

اختيار أصدقائك المقربين

كما هو الحال في أي لعبة أو عمل فني ، يمثل اختيار نقطة البداية أهمية قصوى ، ولكل حفل أو تجمع ضخم نجومه وشخصياته البارزة ذوو القدرات الكبيرة على الاختلاط الاجتماعي ، فهل يجدر بك الذهاب مباشرة نحو الأشخاص الأعلى صوتاً وضحكاً وقوة في هذا الحفل لتتفاعل معهم ؟

بالطبع لا . ليس قبل أن تتأكد من تجاوز مرحلة متقدمة في فن الاختلاط ، فلابد أنك مارست على الأقل خاطرة واحدة من خواطر النجاة حتى تصل إلى هذه المرحلة ، وبالطبع لا تريد أن تفسد الأمربرمته بأن تصطدم بأكثر ضيوف الحفل سخافة . حيث تحتاج في بداية الأمر إلى بعض الممارسات الآمنة نسبياً .

تدرب على الاختلاط مع المعاقين اجتماعياً

هذا صحيح ، فتش عن الشخصية الأضعف والأكثر مرونة والأقل جاذبية في الحفل ، قد يختلف ذلك من حفل لآخر ؛ فالأمر نسبي . عادة ما يتسم هذا الشخص بالهدوء ، ولكن ليس دائماً (أحياناً يكون ممن يضحكون بصوت عال جدا) . وقد يكون شخصًا يرتدي ملابس غير لائقة أو غير مهندم بشكل عام ، وكثيرا ما تشعر عند غيابه أن الحفل ينقصه شخص مثله يفتقر إلى الثقة بالنفس أو تظهر عليه تعبيرات الخجل ، أو يقف بغير نظام ، أو شخصًا يمضي الحفل في الإعجاب بلوحة مثبتة على الحائط . على أية حال ، ابحث عن هذا الشخص أو مجموعة الأشخاص (وربما أكثر من مجموعة ، حسب حجم التدريب الذي تحتاج إليه) وفقا لتخطيطك ، أو دفتر الملاحظات الخاص بك ، أو بروفتك النهائية ، أو ما يسمى بالاختبار التمهيدي للذكاء الدراسي المتعلق بتجاربك بالاختلاط بالآخرين .

عند التعرف على هذا الشخص أو هذه المجموعة ، تذكر دائماً أن هدفك الأساسي هو أن تتعلم كيف تؤثر بعض أنماط الحوار على الأفراد ، وما تثير لديهم من مشاعر نحوك . هل ألقيت جملة ما أتت إليك تلقائياً ، أم بدت لك وكأنها مكررة ؟ وهل تركت التأثير الخاطئ عندما قلتها ؟ ولأنك تتفاعل

مع أفراد الحفل الأقل شهرة ، يمكنك أن تقوم بتجربة أساليب الاختلاط التي لن تجرؤ على تجربتها في الظروف العادية ، تماماً كأنك تتدرب على السباحة في المناطق الضحلة قبل الدخول في المناطق العميقة . وتذكر دائما أنه عند" ممارسة الاختلاط " مع هؤلاء ، فإن رد الفعل الذي تحصل عليه ليس بالضرورة هو ما تتوقعه من أفراد الحفل اللامعين . ومع ذلك فإن فرصة الممارسة لا تُقدر بثمن بالنسبة لمن يخشى الاختلاط ، و يجدر استغلالها متى كان هذا ممكناً .

ولهذا الأسلوب ـ ربما كما خمنت ـ ميزة إضافية ؛ فبعض أروع الشخصيات في العالم يواجهون خجلا اجتماعيًا على نحو خطير . وعندما تعمد إلى تدريب هادئ مع أمثالك ، يمكنك عندئذ أن تدخل ـ مصادفة ـ في حوار العمر .

الحكم على كتاب ما من غلافه

عندما لا تجد أناسا تستطيع التدريب معهم ، فهناك طريقة أخرى فعالة للغاية لاختيار هدف بسيط وآمن للاختلاط ، وقد تعلمت هذه الطريقة أثناء مشاهدتي لأبي - الموسيقار - في حفل ممل كان معظم حضوره من

المحامين والعاملين في مجال المصارف ؛ حيث جلس أبي هناك يراقب الحفل ، دون أن يتحدث إلى أي شخص لنحو خمس عشرة دقيقة .

هذا هو أبي . . غير اجتماعي بالمرة ! . . هكذا فكرت . وفجأة اقترب أبي من رجل يقف عند زاوية الغرفة ، ولم يمض وقت طويل حتى كان الرجلان منهمكين في الحديث والضحك ، فانضممت إليهما بدافع الفضول (بالمناسبة . . إن عبارة " مرحبا يا أبي " هي دائماً مدخل جيد للحديث !) وكان الهدف " الذي انتقاه أبي من بين الحضور يعمل صحفيًا ، وثبت في النهاية أنه متشابه مع أبي في الأفكار والاهتمامات ، وقد لاحظت أنهما قضيا الليلة كاملة في التحدث سوياً من وقت إلى آخر .
ولقد سألت أبي فيما بعد عن كيفية اختياره لهذا الرجل للتحدث معه من بين كافة الحضور ، فأجابني قائلا : " الأمر سهل . . لقد كان الرجل الوحيد الذي لا يرتدي بذلة ورابطة عنق " ، أي إن أبي ـ الذي لا يرتدي البدلات ورابطات العنق على الإطلاق ـ اختار هدف الاختلاط الأول على أساس التشابه في الذوق عند اختيار الملابس ، مفترضا أن رداء هذا الرجل إنما يعكس شخصيته المبدعة . . . وكان أبي محقا !

الحقيقة الأولى : يمكنك التعرف على العديد من صفات أي شخص من مظهره . والحقيقة الثانية هي أنه في الغالب ما يكون التحدث مع شخص ما مشابه لك أكثر سهولة من التحدث مع غيره (برغم أن هذا الحديث قد لا يكون شيقا) . لذا ، إذا ما اخترت شخصا ما يرتدى ما ترتديه أنت أو حتى ما تحب أن ترتدي ، فإنك تحظى بفرصة أكبر في تبادل حديث مريح -

وربما كان مرحا ، ولأنك في أول تجربة اختلاط ، فقد تكون عصبيا بعض الشيء ، لذا من الضرورة بمكان أن تمضي الدقائق الأولى من الحديث بسلام ، أو أن تنسحب وتذهب إلى منزلك قبل الشروع في الاختلاط .

الانتباه إلى لغة الجسد

إذا دخلت حجرة ما حيث الجميع جالسون ، فابدأ أولاً بالبحث عن مقعد شاغر . في معظم مواقف الاختلاط ستجد الجميع - بشكل أو بآخر - واقفين ، ولكن سيتعين عليك أيضاً أن تجد بقعة خالية ، وسيساعدك الانتباه إلى لغة الجسد في إيجاد الشخص أو المجموعة الملائمة لاستقبال حديثك .

لا أعني بهذا أن تقف لوقت طويل لتحليل المحيطين من حولك ، حتى تفاجأ إن الطعام قد نفد وأن الجميع قد عادوا إلى بيوتهم ، ولكن بفحص سريع للحاضرين ، يمكن التأكد تمامًا ممن يبدو منبسطاً ومن يبدو غير ذلك. فإذا رأيت ـ من ناحية ـ ثلاثة من الحاضرين المنغلقين على أنفسهم يضحكون بشكل هستيري أو يتحدثون لغرض ما ، واضعا كل منهم ذراعه حول الآخر ، فهذه من المجموعات التي تبدو عليها سمات التحفظ ويصعب عليك اختراقها ، وإذا رأيت . من ناحية أخرى ـ شخصين يقفان ما دون انغلاق على أنفسهما ، ينظران إلى الغرفة وتبدو على وجههما بعض التعبيرات

اللطيفة (على أمل ألا تكون مبتذلة) ، فإن هذا يدل على أنهما منفتحان على الآخرين ، وبالطبع ستقع معظم تجمعات الحاضرين بين هاتين المجموعتين . قم بعملية فحص سريعة و هل توجد مساحة بين الحاضرين ؟ هل من أحد ينظر هنا وهناك إلى الحاضرين بوجه عام ؟ هل يميل كل منهم نحو الآخر . كما لو كانوا لا يريدون أن يستمع أحد إلى حديثهم ؟ وتذكر دائما أن محاولة الدخول بين شخصين منهمكين في الحديث هي الأخطر من نوعها ؛ حيث يمكن اعتبار ذلك كلافتة " برجاء عدم الإزعاج " ، خاصة إذا كانت أعينهم لا تنظر إلا لبعضهم البعض .

لا تفارق الجماعة ، تكن في مأمن

تذكر ـ عند اتخاذ القرارات المهمة بشأن اختيار من تتحدث إليه أولاً ـ واحدًا من أبسط وأقدم الأمثال المأثورة في تاريخ التواصل والتفاعل البشرى ؛ وهو أن الأمان يتوافر بشكل ملحوظ أثناء التواجد مع عدد كبير من الحاضرين ، سواء عند التعرف عليهم بلطف وكياسة أو فجأة وبفظاظة ، كما أن وجودك مع مجموعة كبيرة من الحضور يحسن فرصتك في تحاشي الشعور بالخزي نسبياً ، ومن جهة أخرى ، قد
يلحظ الموجودون ظهورك بمجرد دخولك بينهم ؛ ولكثرة عدد الموجودين ، فستجد منهم دمث الأخلاق ، وقد لا يلحظ أحد دخولك بينهم مما يعطيك

متسعاً من الوقت لسماع حديثهم ، وفهم شخصياتهم المختلفة ، وكذا اختيار البداية المناسبة أو الهروب منهم سالما .

تتعدد اختياراتك كلما ازداد عدد الموجودين في المجموعة بوجه عام ، والأهم من ذلك أنك أثناء التواجد مع مجموعة كبيرة من الحاضرين لن تعاني من الصمت المطبق المسيطر على أجواء المكان ، كما قد يحدث أثناء مشاركتك لشخصين أو ثلاثة أشخاص فقط .

وبالطبع ، فإن أفضل وسيلة للقضاء على هذا الصمت الرهيب هو أن تقوم بتحضير مقدمة رائعة .

من كتاب قوة عقلك الباطن

للدكتور جوزيف ميرفي

هذا الكتاب ينص على أن :

"ما يفكر فيه الإنسان يتحقق"

هذا الكتاب قد ساعد الكثير من الناس سواء في الوصول لطموحاتهم أو لتماثلهم للشفاء أو غير ذلك .

شخصيا أن قد ساعدني أيضا و لله الحمد .

في الصفحات التالية مقدمة الكتاب وموضوع عن الكتاب لأعرفكم على هذا الكتاب القيم لمن ليست له معرفة سابقة بالكتاب (قوة عقلك الباطن) .

وأتمنى لكم قراءة مفيدة .

مقدمة

هل تحصل من حياتك على أقصى ما تريد ؟

يجب أن تكون الحياة مغامرة . يجب أن تكون الحياة مشبعة . يجب أن تكون الحياة أكثر بكثير من مجرد وجود . لكن معظم الرجال والنساء مشغولون للغاية بالتفاصيل اليومية للكفاح من أجل لقمة العيش ، حتى أنهم يتناسون التمتع بعجائب الحياة وروعتها .

معظم الناس يمنحون أنفسهم جزءا بسيطا من البهجة والرضى اللذين وضعهما الله أمام أعيننا . وهناك طريقة يستطيع بها كل منا أن يغير هذا الوضع ويعيد الحيوية إلى حياته .

كان الدكتور " ميرفي " هو المؤسس الأول لحركة قوة العقل الباطن ، وقد تبناها من بعده الكثير من الفلاسفة ، وعلماء النفس والاجتماع ، والكتاب في الكثير من دول العالم . وقد تمكن الدكتور " ميرفي " من مساعدة آلاف الرجال والنساء على تغيير حياتهم المملة والرتيبة والموهنة أحيانا إلى حياة تغمرها الحيوية والمغزى والثراء .

ويجمع الدكتور " ميرفي " في هذا الكتاب المتطور بين الحكمة الروحية المترسخة وبين التحليلات المبنية على حقائق علمية ثابتة لكي يوضح تأثير العقل الباطن . وهو يقدم أيضا تمرينات بسيطة وعملية وفعالة بإمكانها تحويل العقل إلى أداة فعالة من أجل تحسين الحياة اليومية . وبالاستعانة بقصص النجاح الواقعية الملهمة ، فإن هذا الكتاب والذي يعد مرشدًا قيمًا إلى العقل البشري يكشف أسرار النجاح في مجالات واسعة تشمل :

- بناء الثقة بالنفس .
- تحسين الصحة .
- إنشاء الصداقات وتعزيز العلاقات الحالية مع زملاء وأفراد العائلة والأصدقاء المقربون .
- الحصول على الترقية أو العلاوة أو التقدير الذي تطمع إليه .
- تقوية العلاقات الزوجية والاجتماعية .
- تنمية عادات جيدة والتغلب على العادات السيئة .

وحيث أن الدكتور " ميرفي " كان رجل دين ، فإنه كثيرًا ما يشير إلى مواضع في الكتب السماوية ويقتبس منها ما يتماشى مع موضوع الكتاب . ورغم ذلك ، فهو يبين أن المبادئ التي يشرحها ليست حكرا على أي معتقد أو ديانة بذاتها ، ولكنها حقائق كونية لا تقبل الشك . ويبني الدكتور " ميرفي " أعماله على أفكار ومفاهيم ذكرت على لسان الرسل ، وعلماء

الدين ، والفلاسفة من كل الأديان والدول ، سواء في العصور القديمة أو الحديثة . وكل هذه الأفكار والمفاهيم قابلة للتطبيق على قراء العصر الحالي ، مهما اختلفت خلفيتهم الروحية .

تعد هذه الطبعة هي النسخة المنقحة الوحيدة لكتاب " قوة عقلك الباطن " التي تم التصديق عليها ونشرها بتصريح من مؤسسة ميرفي تراست ، المالكة هل تحصل في حياتك على أقصى ما تريد ؟ ١٣ الحقوق النشر الخاصة بكتب الدكتور " ميرفي " . وفي هذه الطبعة الجديدة المنقحة ، تم تقديم رسالة الدكتور " ميرفي " بكلماته الخاصة مع إحداث تغييرات طفيفة لجعل الكتاب أكثر ملائمة لقراء القرن الحادي والعشرين . وبالإضافة إلى النص الأصلي ، فسوف يشتمل كل فصل على مقتطفات من أعمال متعددة للدكتور " ميرفي " بعضها منشور وبعضها لم ينشر بعد ، وذلك التوضيح النقاط الرئيسية التي يغطيها الفصل . اقرأ هذا الكتاب بعقل متفتح . إن مبادئ الدكتور " ميرفي " ليست مبادئ نظرية ، وإنما هي مبنية على مفاهيم أثبت الزمن صحتها ، ومدعمة بأمثلة من الواقع . ولقد تعلم عدد لا يحصى من الناس ، ممن طبقوا هذه المبادئ ، كيف يحصلون من حياتهم على أقصى ما يريدون .

اقرأ ، وتعلم ، وطبق . يمكنك أن تغير حياتك إلى الأفضل .

تمهيد

كيف يمكن لهذا الكتاب أن يحقق المعجزات في حياتك ؟

لقد شاهدت معجزات تحدث لرجال ونساء من جميع الطبقات الاجتماعية في جميع أنحاء العالم ، وسوف تحدث لك أيضاً معجزات ، عندما تبدأ في استغلال القوة الرهيبة لعقلك الباطن . ويهدف هذا الكتاب إلى أن يعلمك أن تفكيرك الاعتيادي والتخيلي يكون ويشكل مصيرك ، فشخصيتك تتحدد حسبما ترى نفسك في عقلك الباطن .

هل تعرف الإجابات ؟

لماذا يوجد إنسان سعيد وآخر حزين ؟ ولماذا يوجد إنسان فرح وثرى وآخر بائس فقيرة ولماذا يوجد هناك إنسان خائف وقلق وآخر مليء بالثقة والإيمان ؟ ولماذا يوجد إنسان يمتلك منزلاً فخماً وجميلاً بينما يوجد إنسان آخر يحيا بالكاد في حي مزدحم فقير؟

ولماذا يحقق إنسان نجاحاً باهراً بينما يفشل إنسان آخر فشلاً ذريعاً ؟ ولماذا يوجد إنسان مفوه يحظى بالشهرة بينما يوجد إنسان آخر مغمور يعيش حياة عادية ؟ ولماذا يوجد إنسان عبقري في عمله أو مهنته بينما

يوجد إنسان آخر يكدح طوال حياته دون أن يفعل أو يحقق شيئا يساوى ما بذله من جهد ووقت ؟

ولماذا يُشفى إنسان من مرض عضال ولا يُشفى منه إنسان آخر ؟ ولماذا يعاني العديد من الأشخاص الصالحين والمتدينين من عذاب روحي وجسدي لا حد له ؟ ولماذا يحقق العديد من الأشخاص غير الصالحين ، غير المتدينين نجاحاً وازدهاراً ويتمتعون بصحة وافرة ؟ ولماذا يحظى شخص بحياة زوجية سعيدة ولا يحظى شخص آخر بها ويشعر بالتعاسة وخيبة الأمل ؟

هل توجد إجابة عن تلك الأسئلة من خلال المساعدة التي يقدمها لك عقلك الواعي وعقلك الباطن؟

من غير ريب توجد إجابة لذلك .

سبب تأليف هذا الكتاب

إن ما دفعني وحشي على تأليف هذا الكتاب هو الرغبة الملحة للحصول على إجابة وتفسير للتساؤلات السابقة وأسئلة عديدة أخرى مشابهة . ولقد حاولت أن أشرح باستخدام أبسط لغة ممكنة الحقائق الجوهرية والأساسية للعقل ، وأعتقد أنه من الممكن شرح وتفسير القوانين الجوهرية والأساسية للعقل والحياة باللغة التي نستخدمها في حياتنا اليومية العادية . وسوف تجد أن اللغة المستخدمة في هذا الكتاب هي نفس اللغة التي تقرؤها في الصحف اليومية والمجلات الدورية وفي مكان عملك ومنزلك وورشة العمل اليومية

. إنني أحثك على قراءة ودراسة هذا الكتاب وعلى تطبيق التقنيات التي تناولها بالشرح ، وعندما تفعل ذلك سأشعر بالاقتناع التام بأنك سوف تمسك بقوة تصنع المعجزات ، قوة تنتشلك من الاضطراب والبؤس والفشل والنزوع إلى الحزن ، وترشدك في الوقت ذاته إلى مكانك الحقيقي ، وتحل الصعوبات التي تواجهها ، وتبعدك عن استرقاق العاطفة والجسد لك ، وتضعك على طريق يوصلك إلى الحرية والسعادة وراحة البال .

وتستطيع هذه القوة التي يمتلكها العقل الباطن لفعل المعجزات أن تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد . وبتعلمك كيفية الاستفادة من قوتك الداخلية ، سوف تخرج من باب سجن الخوف ، لتدخل باب الحرية الرائعة .

تحرير القوة التي تصنع المعجزات

إن الشفاء الذاتي للجسم سيظل أكثر الأدلة إقناعاً على وجود قوة العقل الباطن . فمنذ أكثر من أربعين عاماً مضت شفيت من مرض خبيث يطلق عليه طبيا اسم " السر قوم " عن طريق استخدام قوة الاستشفاء لعقلي الباطن التي لا تزال تحافظ على وتدير كل وظائف جسمي الحيوية . ولقد شرحت في هذا الكتاب الطريقة التي طبقتها للاستشفاء ، وأنا على ثقة من أن هذه الوسيلة سوف تساعد الآخرين على أن يثقوا في وجود الشفاء المطلق الموجود في أعماق العقل الباطن لنا جميعاً . ولقد اكتشفت فجأة ومن خلال زياراتي الودية لصديق لى يعمل طبيباً أنه كان أمراً طبيعياً أن أومن بأن الخالق المبدع الذي كوّن أعضائي وشكل جسمي وجعل قلبي يدق

، يستطيع أن يشفى ما صنعت يداه . وتقول الحكمة المأثورة : " الطبيب يعالج والشفاء على الله " .

تحدث المعجزات عندما تصلى بصدق

يطلق على التفاعل المنسجم لمستويات كل من العقل الواعي والعقل الباطن الموجهة علمياً لغرض معين " الصلاة العلمية " . وسوف يعلمك هذا الكتاب الطريقة العلمية التي تستطيع بها أن تنزع الغطاء عن عالم القوة المطلقة الذي بداخلك ، لكي تتمكن من الحصول على ما تريد في حياتك . فأنت ترغب في حياة أكثر سعادة وكمالاً وغنى . فعليك إذن أن تبدأ في استخدام تلك القوة التي تصنع المعجزات لكي تجعل حياتك اليومية سهلة ، وتحل مشاكل العمل وتحقق الانسجام في علاقاتك الأسرية .

تأكد من قراءتك لهذا الكتاب عدة مرات . وسوف تشرح لك الفصول العديدة كيف تعمل هذه القوة الرائعة ، وكيف يتسنى لك إخراج الإلهام والحكمة الكامنة في داخلك . اتبع الوسيلة العلمية الجديدة في استكشاف المعين الذي لا ينضب . اقرأ هذا الكتاب بعناية وبجد وبشغف ، وأثبت لنفسك أن هذه الطريقة المذهلة يمكن أن تساعدك ، وأعتقد أنها ستكون نقطة تحول في حياتك .

كل إنسان يصلي

هل تعرف كيف تصلى بصدق ؟ وما المدة التي تقضيها عندما تفعل ذلك كجزء من نشاطك اليومية في حالة الطوارئ ، وفي وقت الشدة

والاضطراب ، وفي المرض ، وعندما يندس الموت بيننا ، يتدفق الدعاء والصلاة منك ومن أصدقائك .

وما عليك إلا أن تتصفح جريدتك اليومية لترى الصلوات والدعاء والتضرع التي يتمتم بها أفراد الشعب من أجل طفل أصيب بمرض عضال لا يرجى شفاؤه ، ومن أجل أن يحل السلام بين الدول ، ومن أجل مجموعة من عمال المناجم لم يستطيعوا الخروج من أحد المناجم التي غمرتها السيول . وبعدما نجوا قالوا : " إنهم ظلوا يتضرعون ويصلون وهم ينتظرون النجاة " . لا شك أن الدعاء والصلاة يمثلان العون المتاح بشكل دائم والذي تلجأ إليه وقتما يشتد عليك الكرب ، ولكن لا يجب عليك أن تنتظر وقوع البلاء لتجعل الدعاء والصلاة جزءاً من حياتك . وتتصدر الاستجابات المفاجئة والمثيرة للدعاء والصلاة والتضرع العناوين الرئيسية في الصحف ، وهي دلائل واضحة على أثر الصلاة والدعاء . ولكن ماذا عن شكر الله على نعمه ، والدعاء الخالص ، والذي يتقرب به الإنسان إلى ربه ؟

من خلال عملي مع الناس واتصالي بهم أصبح من الضروري أن أبحث عن الطرق المختلفة للدعاء والصلاة والتضرع . ولقد جربت تأثير قوة التضرع والصلاة في حياتي الخاصة ، وتحدثت وعملت مع أناس استفادوا بشكل عظيم عن طريق تضرعهم وصلاتهم . وتكمن المشكلة في كيفية تعليم الناس طريقة الصلاة والتضرع . فعندما يقع الإنسان في ضائقة يجد

صعوبة في التفكير والتصرف بعقلانية ، فهو يحتاج إلى صيغة سهلة يتبعها وإطار واضح وبسيط ومحدد .

صلاة يومية

الميزة الفريدة التي يتمتع بها هذا الكتاب هي المنهاج العملى الواقعي الذي يسير عليه . وبين يديك الآن تقنيات ووسائل تتسم بالبساطة وسهولة الاستخدام والتي تستطيع أن تطبقها في أيام العمل والأيام العادية . ولقد علمت هذه الوسائل البسيطة لرجال ونساء في جميع أنحاء العالم .

المميزات الخاصة لهذا الكتاب ستروق لك لأنها تشرح سبب حصولك على استجابة عكسية لما دعوت به . سألني الكثير من الناس في أنحاء العالم ألاف المرات : " لماذا أتضرع وأدعو كثيراً ولا يستجاب لي ؟ " ستجد في هذا الكتاب الأسباب وراء هذه المشكلة العامة . وستجد الوسائل العديدة في التأثير على العقل الباطن لتحصل على الإجابة الصحيحة التي تجعل لهذا الكتاب قيمة غير عادية ، وتمنحك المساعدة اللازمة وقت الشدة .

بماذا تؤمن ؟

ليس ما تؤمن به هو ما يتحقق نتيجة للتضرع والصلاة . فالاستجابة للتضرع والصلاة تنتج عندما يستجيب العقل الباطن للصورة الذهنية أو الفكر في العقل الواعي للإنسان . وهذا الاعتقاد أو الإيمان هو المبدأ الأساسي لجميع الأديان في العالم ، وهو السبب في أن كل الأديان صادقة وحقيقة تقبلها النفس .

فالصلوات والتضرعات تستجاب بغض النظر عن العقيدة ، فكيف يمكن لهذا أن يحدث ؟ الإجابة لا تكمن في عقيدة بعينها أو ديانة ما أو أداء شعائر أو طقوس معينة أو تقديم قرابين أو التلفظ بأدعية بعينها ، وإنما تكمن الإجابة في الإيمان أو القبول العقلي لما يصلى من أجله الناس .

فقانون الحياة هو قانون الاعتقاد ويمكن اختزال الاعتقاد كفكرة في عقل الإنسان . وبما أن الإنسان يفكر ويشعر ويؤمن فإن ذلك يرتبط بحالة عقله وجسده وبيئته . وأية وسيلة أو منهاج مؤسس على فهم ما تفعله ، وسبب قيامك به ، سوف يساعدك على أن تجعل العقل الباطن يجسد لك جميع الأشياء الطيبة في الحياة . وبشكل جوهري ، فإن الدعاء المستجاب هو تحقق ما يتمناه القلب .

التمني هو الدعاء

يتمنى كل امرئ الصحة والسعادة والأمن وراحة البال وصدق الحديث ولكن الكثير يفشل بشكل جلي في تحقيق نتائج محددة . وقد اعترف أحد أساتذة الجامعة لى ذات مرة قائلاً : " أعرف أنني إذا غيرت من طريقة تفكيري ، وأعدت توجيه حياتي العاطفية ، فإن مرض القلب الذي أعاني منه لن يعاودني ، ولكن ليس لدي أية وسيلة أو منهاج أو طريقة للعمل على تحقيق ذلك ، وعقلي ينشغل بالتفكير في كثير من اهتماماتي وأشعر بالضجر والضيق وخيبة الأمل والتعاسة " .

فهذا الأستاذ الجامعي يتمنى أن يتمتع بصحة جيدة ، واحتاج لمعرفة الطريق الذي يسلكه عقله ليجعله قادراً على تحقيق رغبته كاملة . ومن خلال ممارسته لطرق الاستشفاء المشروحة في هذا الكتاب ، قد أصبح في أتم صحة وعافية .

كل الأشخاص لديهم طريقة تفكير واحدة

إن القوى التي تحقق المعجزات التي يمتلكها عقلك الباطن موجودة قبل مولدك ومولدي ، وقبل وجود أي دار عبادة في العالم . وتاريخ الحقائق الأبدية العظيمة ومبادئ الحياة يسبق جميع الأديان . ومن خلال هذه الأفكار الموجودة في العقل ، فإنني أحثك في الفصول القادمة لهذا الكتاب على أن تشبث بهذه القوى الرائعة ، والتي لها قدرة تحويلية ، حيث إنها سوف تضمد الجراح الجسدية والروحية ، وترشد عقلك الذي يستحوذ عليه الخوف إلى طريق التحرر ، وتجردك بشكل كامل من قيود الفقر والفشل والتعاسة والعوز والإحباط .

وكل ما عليك أن تفعله هو أن تلتحم عاطفياً وذهنياً مع الخير الذي تتمنى تجسيده . وتبعا لذلك ، سوف تستجيب القوى المبدعة لعقلك الباطن . ابدأ الآن ، واليوم ، ودع العجائب والمعجزات تحدث في حياتك ، وواصل واستمر حتى يزول الظلام وينبثق نور الفجر .

عقلك الباطن غرفة مظلمة

عقلك الباطن هو غرفتك المظلمة الكبيرة . وهو المكان السري الذي تتطور فيه حياتك الخارجية .

ولذلك فليس اسمك ، ولا طريقة ملبسك ، ولا والديك ، ولا جيرانك ، ولا السيارة التي تقودها هي ما تحدد ما تكون ومن تكون . إنما أنت في الحقيقة تجسيد للمعتقدات التي تتخذ شكلاً وصورة وتمتزج بالضوء والظل داخل غرفتك المظلمة . ومن منظور أخلاقي ، فإن عقلك الباطن محايد تماما ، وهو قادر على النظر إلى أي عادة باعتبارها شيئا ملائمًا ، مهما كان حكمك – أو حكم العالم من حولك – عليها بالسلب أو الإيجاب . وهذا هو السبب في أننا عندما نلقي بأفكار سلبية داخل عقلنا الباطن – تلك الغرفة المظلمة الخاصة بنا – بشكل متكرر ، فإننا نفاجئ بشدة لكون تلك الأفكار المظلمة قد أحدثت تأثيرًا في تجاربنا اليومية وعلاقتنا . . . بشكل متكرر . وفي الواقع ، فإنه من النادر أن تجد شيئا يحدث لنا دون أن يكون لنا دور في حدوثه بهذه الطريقة .

ومن أجل أن يتغير عالمك ، لابد أن تغير عقلك . . . من الداخل إلى الخارج . لكنك إن تقبلت مفهوم تلك الغرفة المظلمة ، فسوف تجد نفسك متحررًا بسعادة من العواطف التي تحبط بعملية التغيير .

عندما تعتنق هذه الفكرة ، سوف تجد أن تغيير حياتك ليس بالصعوبة التي تتخيلها . فكم من الجهد يتطلب استبدال صورة عقلية بصورة حالية جديدة ؟ وهذا التفهم قد يصبح علامة على بداية فترة سهلة من التغيير الإيجابي الذي يحدث لك .

وقد تتفاجئ عندما تعلم أن كل المعتقدات والميول التي ترسخت بداخلك منذ مرحلة الطفولة المبكرة مازالت تعيش بداخلك ، ولايزال لديها من القوة ما تستطيع أن تؤثر به على حياتك . وجميعنا يمتلك الكثير من تلك الأفكار والمعتقدات التي تناسيناها منذ زمن بعيد ، والتي ربما يكون لها أصول من مرحلة الطفولة . وهذه الأفكار والمعتقدات مختبئة في أعماق تلك الغرفة المظلمة التي تمثل عقلنا الباطن . ومعرفتك بهذا الأمر يجب أن يوضح لك لماذا قد حان الوقت لكي تطور احتراما صحيا لأفكارك .

على سبيل المثال ، إذا كنت تعتقد أن الجلوس بالقرب من المروحة سوف يصيبك بتيبس العنق ، فسوف يعمل عقلك الباطن على إصابتك بتيبس العنق . وليست حركة المروحة ، والتي تمثل جزيئات حميدة من الطاقة تدور في تردد عالي ، هي التي ستسبب لك ألم الرقبة ، ولكن اعتقاداتك الخاطئة هي من سيفعل ذلك . إن المروحة غير مضرة كما تعتقد .

وإذا كنت تخشى أنك ستصاب بالبرد لأن شخصا في مكتبك قد عطس ، فإن خوفك سيتحول إلى تحرك عقلي سيخلق ما تتوقعه وتخشاه وتؤمن به . وسوف تلاحظ أن بقية زملائك في المكتب يصابون بالبرد لأنهم لا يؤمنون به ، وإنما يؤمنون بالصحة .

قال أحد الحكماء : " ما كنت أخشاه بشدة قد لحق بي " .

وعلى الجانب الآخر ، من أين تظن أن قوة الشفاء الإعجازية تستمد قدراتها من العقل الباطن نفسه . . . إذا ملئت غرفتك المظلمة بحقائق

عظيمة ، فإن صورك سوف تعكس تلك الحقائق . سوف يتقبل عقلك الباطن تلك الحقائق وسوف تصبح خاضعا لقوة عقلك الباطن التي ستجبرك على الشفاء ، وعلى السكينة . وكما أن الطعام الذي تأكله يتحول إلى دماء تجري في عروقك ، فإن هذه الأفكار تستقر في عقلك وتؤثر على حياتك . وهذه هي الطريقة التي تعلمت بها كيف تمشي ، وتسبح ، وترقص ، أو تعزف على البيانو .

إنك تكرر فكرة ما ، مرة بعد مرة ، حتى تصبح طبيعة ثانية لك . وهذا هو ما نقصده بالصلاة أو اللجوء إلى مبادئ عليا . إن الجازولين لا يحرك سيارتك على حالته الأصلية ، وإنما يتوجب عليه أن يتحول إلى بخار أولاً ، أي أن عليه أن يتغير حتى يكتسب القوة ، تمامًا كما أن على عقلك أن يتغير قبل أن يكتسب القوة التي تمكنه من تحريك العالم إلى حيث تشاء .

وإلى جانب القدرة على الشفاء ، فإن الغرفة المظلمة التي تمثل عقلك الباطن هي موطن إنتاج الثراء . والسر هو أن تجعل عقلك الباطن ثريًا حتى تتمكن من رؤية السعة وهي تغمر حياتك .

وعندما تصبح دارا لقوانين العقل ، فسوف تصل إلى الإيمان والمعرفة اليقينية أنه بغض النظر عن المواقف الاقتصادية ، وتقلب سوق الأسهم ، والكساد الاقتصادي ، والاضطرابات العمالية ، والحروب ، أو مواقف وظروف أخرى ، فإنك ستكون دومًا في سعة من العيش . والسبب في ذلك هو أنك قد أوصلت فكرة الثراء إلى عقلك الباطن ، وأمددت غرفتك المظلمة بصورة الثراء ، مما سيجعلها تمدك دائمًا بالثراء الذي تؤمن به .

سوف تكون قد أقنعت عقلك السري أن الأموال تتدفق بحرية في حياتك طوال الوقت وأن هناك دائمًا فائض رائع من المال . ولو أن انهيارا اقتصاديًا حكوميًا قد وقع بالغد وصارت كل ممتلكاتك الحالية بلا قيمة ، فإنك ستستمر في اجتذاب الثراء ولن تشعر بالعوز أبدا .

إن الغرفة المظلمة لعقلك الباطن مليئة بالأفكار الجديدة العظيمة ، وعليه فإنك لا تحتاج إلى أن تقلق بشأن استبدال الأفكار القديمة . ابدأ الآن بالتفكير في الأشياء الحقيقية والجميلة والنبيلة ، وسوف ترى هذه الخصال تحيط بك دائما . تذكر أن الله قد حكم على الأشياء أن تكون جيدة أو جيدة جدّا في طبيعتها ، وكذلك يجب أن تفعل أنت . والتفكير بهذه الطريقة سوف يعطيك توجها جديدًا وصحيّا لأفكارك ، وسوف تكتشف أنك لن تكون بعد اليوم ضحية الصور عقلية تعتقد أنه لم يكن لك دخل في إرسائها داخل عقلك الباطن .

الفصل الأول

الكنز الذي بداخلك

ان عقلك الباطن ميل دائما نحو الحياة . وشغلك الشاغل يجب أن يتعلق بتغذية عقلك الباطن بالوعود الحقيقية . وذلك لأن عقلك الباطن دائما ما يقوم بالمعالجة طبقا لأنماطك العقلية الاعتيادية .

ستكتشف أن الثروات تحيط بك من كل جانب ، ولكي تحصل عليها فإن كل ما عليك أن تفعله هو أن تجعل عقلك منفتحاً وملاحظة الكنز الذي لا ينفد الكامن بداخلك . في باطنك ، يوجد منجم تستطيع من خلاله استخلاص كل شيء ترغب فيه لتحيا حياة تتسم بالبهجة والمرح والثراء .

الكثير من الناس يغطون في سبات عميق ، لأنهم لا يعلمون شيئاً عن المعين الذي لا ينضب بداخلهم من الذكاء اللانهائي والمحبة التي لا تنتهي . ومهما كان الشيء الذي تبحث عنه ، فإنك تستطيع أن تستخرجه من هذا المنجم فقطعة صلب ممغنطة يمكن أن ترفع ثقلا يفوق وزنها بحوالي اثنتي

عشرة مرة ، وإذا ما نزعت من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك ، فإنها لن ترفع ريشة .

ويشبه ذلك نوعين من الناس : أحدهما به قوة المغناطيس ، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة في نفسه ، ويعلم أنه ما ولد إلا لكي ينجح ويحقق الفوز .

أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة ، ويملؤه الخوف والشكوك ، وتسنح الفرص العديدة أمام عينيه ، فلا يستغلها ويقول لنفسه : " ربما أفشل ، قد أفقد أموالى ، سوف يخدعني الناس " . هذا النوع من الأشخاص لن يحقق الكثير من الإنجازات في حياته ، لأنه إذا كان خائفاً من المضي قدماً ، فإنه ببساطة سيبقى في مكانه ولن يتقدم .

ويمكنك أن تصبح هذا الشخص الذي يشبه المغناطيس في قوته ، وهذا عندما تكتشف السر الأعظم لكل العصور وتضعه في حيز التنفيذ .

السر الأعظم لكل العصور

ما هو من وجهة نظرك السر الأعظم لكل العصور ؟ هل هو الطاقة الذرية ؟ السفر عبر كواكب الفضاء ؟ الثقوب السوداء ؟ كلا ، ليس شيئا من ذلك ، إذن ما هو هذا السر ؟ كيف يمكن فهمه وتطبيقه في العالم الواقعية الإجابة بسيطة جدا . السر هو تلك القوة العجيبة الموجودة في عقلك الباطن التي تحقق المعجزات ، وهي آخر مكان ينشده أغلب الناس وهذا هو سبب أن القليل جدا منهم يجدونه .

القوة المدهشة لعقلك الباطن

تستطيع أن تحقق في حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال الوصول إلى قوة العقل الباطن وإخراجها من مكمنها . إنك لست في حاجة لاكتساب هذه القوة ، فأنت تمتلكها بالفعل . ولكنك في حاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها ، فيجب أن تفهمها لكي تستطيع أن تطبقها في جميع جوانب حياتك .

ومن خلال إتباعك للتقنيات البسيطة والطرق التي يحويها هذا الكتاب ، فإنك تستطيع اكتساب المعرفة الضرورية والفهم ، وسوف يسرى فيك إلهام يطلقه نور روحاني جديد ، وستتمكن من توليد قوة جديدة تمكنك من تحقيق آمالك وتجعل كل أحلامك حقيقة . اتخذ قرارك الآن ، لكي تجعل حياتك أكثر روعة ، وأعظم وأغنى وأكثر نبلاً عن ذي قبل .

تكمن في أعماق عقلك الباطن حكمة لا حدود لها وقوة مطلقة ومخزون لانهائي من كل ما هو ضروري ، وكل هذا ينتظر منك أن تنمية وتظهره . ابدأ الآن في التعرف على إمكانيات عقلك الباطن ، وسوف تنطلق هذه الإمكانيات في العالم الخارجي .

إذا كنت متفتح الذهن ومستعداً لتقبل استيعاب الأفكار الجديدة فإن الذكاء اللانهائي الكامن داخل عقلك الباطن سوف يكون قادرا على كشف كل شيء تحتاج إلى معرفته في كل لحظة من الوقت ، فسوف تستطيع أن تستوعب أفكارًا جديدة وخواطر تمكنك من صنع مخترعات جديدة ، وتحقق

اكتشافات جديدة أو تبدع في الأعمال الفنية . علاوة على ذلك فإن الذكاء اللامحدود داخل عقلك الباطن يستطيع أن يمنحك ألواناً رائعة وجديدة من المعرفة . دع هذا الذكاء يكشف عن نفسه وسوف يفتح لك هذا سبيلا للإبداع في حياتك وسيكون له مكان ومنزلة رفيعة في حياتك .

وبحكمة عقلك الباطن تستطيع أن تجد الرفيق المثالي ، وكذلك شريك العمل المناسب ، وبحكمة عقلك الباطن سوف تتوفر لك الأموال التي تحتاجها والحرية المالية لكي تصبح وتفعل وتحرك مثلما يتمنى قلبك .

إن من حقك أن تكتشف هذا العالم الداخلي من الفكر والأحاسيس والقوة والنور الروحاني والحب والجمال . ومع أن هذا العالم غير مرئي ، إلا أن قوته جبارة . ومن داخل عقلك الباطن ستجد الحل لكل مشكلة ، وسبب كل نتيجة . ولأنك تستطيع أن تخرج القوى الخفية من داخلك ، فسوف تملك بالفعل زمام القوة والحكمة الضروريتين لكي تصل إلى الأمن والسعادة والسيادة .

ولقد شاهدت قوة العقل الباطن تنتشل أناساً من حالات عجز وشلل ، وتجعلهم مرة أخرى أكثر قوة وحيوية وصحة وقد ساعدتهم عقولهم على التحرر والانطلاق وجعلتهم يتمتعون بالسعادة والصحة والخواطر المبهجة . وهناك قوة شفاء خارقة تكمن في عقلك الباطن ، تستطيع أن تشفي المزاج المضطرب والعلب المعظم . وتلك القوة لديها القدرة على فتح باب سجن العقل وتستطيع أن تحررك من عبودية الجسد والمادة .

ضرورة وجود أساس عمل

من المتعذر إحراز تقدم جوهري في أي نطاق للسعي نحو أي هدف ، في حالة عدم وجود أساس عمل شامل في تطبيقه . إنك تستطيع أن تكتسب مهارة في تحميل عقلك الباطن . وتستطيع أن تطبق عملياً قوى العقل الباطن وتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك لها لأغراض معينة ومحددة ترغب في تحقيقها .

ولكوني كيميائياً سابقا ، أود أن أشير إلى أنك إذا جعلت الهيدروجين يتحد مع الأكسجين بمقدار ذرتين من الأول إلى ذرة من الثاني ، ستكون المحصلة هي الماء على الدوام . وأنت تعلم جيدا الحقيقة التي تقول إن ذرة واحدة من الأكسجين وذرة من الكربون سوف تنتج غاز أول أكسيد الكربون ، وهو غاز سام . ولكن ، إذا أضفت ذرة أخرى من الأكسجين ، فإنك ستحصل على ثاني أكسيد الكربون وهو غاز غير ضار للحيوانات ومفيد للنباتات ، تلك الحقائق ثابتة ولا يمكن تغييرها فهي ما نسميها بالثوابت .

لا يجب عليك أن تعتقد أن قواعد الكيمياء والفيزياء والرياضيات تختلف عن قواعد ومبادئ عقلك الباطن . فإذا أردت أن تستفيد من القوى الكيميائية أو الفيزيائية فعليك إذن أن تتعلم مبادئهما ، وبالمثل إذا أردت أن تحقق أقصى استفادة من قوة عقلك الباطن فعليك أن تعلم مبادئه .

فلنأخذ على سبيل المثال قاعدة عامة متفقاً عليها وهي : " الماء لا يجرى في مكان أعلى من منسوبه " . هذه قاعدة عامة قابلة للتطبيق على المياه في أي مكان وعلى أي سوائل كالماء .

عرف قدماء المصريون تلك القاعدة واستخدموها لوضع أساس الهرم الأكبر بشكل متساو تماماً . واليوم يستخدم المهندسون تلك القاعدة في تخطيط كل شيء بدءا من نظم الرى إلى محطات القوة الكهرومائية .

انظر في قاعدة أخرى : " المادة تتمدد بالحرارة " . وهذه القاعدة تثبت إذا ما طبقتها في أي مكان وتحت كل الظروف ، إنك تستطيع أن تعرض قطعة حديد للحرارة ، وستجد أنها تمدد ، بغض النظر عن مصدر الحديد ومكانه سواء كان من الصين أو انجلترا ، أو الهند أو حتى في محطة فضائية .

فتمدد المادة عند تسخينها هي حقيقة عالمية ، وأيضاً هناك حقيقة عالمية تتمثل في أنك مهما كان التأثير الذي تحدثه على عقلك الباطن فإنه سوف يظهر على أرض الواقع من خلال التجربة والأحداث .

ويستجاب لدعائك وتضرعك ، لأن عقلك الباطن هو قاعدة عمل وأعني بذلك الطريقة التي يعمل بها الشيء . على سبيل المثال ، إحدى أهم القواعد الأساسية في الكهرباء أنها تعمل من الجهد العالي إلى الجهد المنخفض . فأنت لا تغير من قاعدة عمل الكهرباء عندما تستخدمها في الإضاءة أو الطهي ، ولكنك تستخدمها . وبالتعامل مع الطبيعة ، تستطيع أن تحقق

اكتشافات واختراعات مدهشة تسعد الجنس البشرى بوسائل وطرق لا حصر لها .

إن عقلك الباطن هو قاعدة أساسية تعمل طبقاً لقانون الاعتقاد والإيمان ويتعين عليك أن تعرف طبيعة الإيمان أو الاعتقاد سبب وكيفية عمله . إن قانون عقلك هو ذاته قانون الاعتقاد والإيمان . ويقصد بذلك أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك ، وتؤمن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هوفكر عقلك ، وهذا هو كل الأمر ببساطة ولا شيء آخر .

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التي مررت بها هي ردود أفعال عقلك الباطن لأفكارك ، وتذكر أن الشيء الذي تعتقد فيه ليس هو الذي يحقق النتيجة ، ولكن الاعتقاد الذي في عقلك هو الذي يجلب هذه النتيجة . كف عن الإيمان بالمعتقدات الباطلة والآراء ومخاوف البشر والخرافات . وابدأ في الإيمان بالحقائق الأبدية وحقائق الحياة التي لا تتغير مطلقا . ومن ثم ، سوف تنطلق قدما للأمام وللمكانة الأعلى وعبادة الله .

أيما امرؤ يقرأ هذا الكتاب ويطبق ما به من مبادئ وقواعد العقل الباطن التي يتناولها ، سوف يكون قادراً على التضرع والدعاء بطريقة فعالة وسليمة ، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين . إن دعاءك وتضرعك يستجاب له وفقاً القانون الكون من فعل ورد فعل . والفكرة هي فعل ابتدائي ، ورد الفعل هو الاستجابة لها في عقلك الباطن والتي تتفق مع طبيعة فكرك . اشغل عقلك بمفاهيم الصحة والانسجام والسلام والنية السليمة ، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك .

سواء كان موضع إيمانك حقيقي أم مزيف ، فسوف تحصل على نتائج ان عقلك الباطن يستجيب للأفكار التي يحويها عقلك الظاهر ، انظر الى اليانك على أله قرة في عقلك وسوف يكون ذلك كافيا .

اعلم أنك تستطيع إعادة تشكيل نفسك من خلال إعطاء عقلك الباطن مخطط جديد .

ازدواجية العقل

إنك تمتلك عقلاً واحداً ، إلا أن عقلك له وظيفتان مختلفتان ومميزتان ، والخط الفاصل بين هاتين الوظيفتين يعرفه جيداً دارسو العقل . وتختلف هاتان الوظيفتان عن بعضهما البعض اختلافا جوهريا ، فكل منها لها الخواص والقوى التي تميزها عن الأخرى وتختلف عنها .

وهناك الكثير من المسميات التي استخدمت للتمييز بين وظيفتي العقل ومنها العقل الظاهري والعقل الداخلي ، والعقل الواعي والعقل الباطن ، والعقل المستيقظ والعقل النائم ، والعقل الذي يظهر على السطح والعقل الكامن في الأعماق . والعقل الإرادي والعقل اللاإرادي ، والعقل الأنثوي والعقل الذكرى ، والكثير غير ذلك مما يدل على الازدواجية التي يتسم بها العقل بغض النظر عن أي شيء آخر .

وسوف تجد مصطلحي " الواعي " و " الباطن " مستخدمين في هذا الكتاب ليمثلا الطبيعة المزدوجة لعقلك ، وإذا تبادر لذهنك مصطلحان أسهل

فاستخدمهما بكل تأكيد . أهم نقطة للبدء هي إدراك الطبيعة المزدوجة للعقل والاعتراف بها .

العقل الواعي والعقل الباطن

هناك طريقة رائعة للإلمام بوظيفتي عقلك ألا وهي أن تنظر إليه كحديقة وأنت " بستاني " تلك الحديقة ، تقوم ببذر البذور " الأفكار " في عقلك الباطن طوال اليوم وفي معظم الأحوال يكون هذا دون وعى منك لأن هذه البذور أساسها تفكيرك المعتاد . وحيث إنك تبذر هذه البذور في عقلك الباطن ، فإنك ستحصد النتائج في جسمك وحياتك .

تخيل عقلك الباطن كأرض وتربة خصبة تساعد كل أنواع البذور على النمو مهما كانت بذور صالحة أو فاسدة . إذا بذرت الأشواك فهل ستحصد العنب ؟ إذا بذرت نبات الشوك فهل ستحصد التين ؟ لكل فكرة سبب محدد ، ولكل حالة نتيجة وهذا هو السبب الرئيسي في أنك تملك زمام أفكارك . بتلك الطريقة ستجلب على نفسك الأحوال التي ترغب فيها فقط .

ابدأ الآن في زرع أفكار السلام والسعادة والسلوك الصحيح والرضا والازدهار . فكر بهدوء واقتناع في هذه السجايا ، واجعل عقلك الواعي المنطقي يقرّ بها ويتقبلها . استمر في بذر هذه الأفكار الرائعة في حديقة عقلك الباطن وسوف تحصد محصولاً رائعاً .

وعندما يفكر عقلك بطريقة صحيحة ، وعندما تفهم الحقيقة ، وعندما تكون الأفكار المودعة في بنك عقلك الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من

الاضطراب ، فإن القوى السحرية لعقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة وتعطيك كل ما هو أفضل وأجمل . وعندما تبدأ في التحكم في عملية تفكيرك ، فإنك تستطيع أن تستخدم قوى عقلك الباطن في حل أية مشكلة أو صعوبات . وبمعنى آخر ، سوف تصبح فعلياً متعاونا بشكل واع مع القوى اللامحدودة وقانون السلطة المطلقة الذي يحكم كل الأشياء .

انظر حولك في أي مكان تعيش فيه ، وسوف تلاحظ أن الغالبية العظمى من الأشخاص ينصب اهتمامهم على العالم الخارجي فقط ، أما الأشخاص الذين يتسمون بالفراسة والتبصر فهؤلاء ينصب تركيزهم على العالم الداخلي ، وهم يدركون كما ستدرك أنت أيضا أن العالم الداخلي بخلق العالم الخارجي . وتذكر أن العالم الداخلي هو الاسم الذي يطلق على أفكارك ومشاعرك وخيالك ، وكل ذلك يظهر في عالمك الخارجي . وبناء عليه ، فإن القوى الوحيدة المبدعة ، وكل شيء تجده في عالم الصيانة والتعبير قد تم إبداعه بواسطتك ، في العالم الداخلي لعقلك بوعي أو بغير وعي .

عندما تعرف حقيقة تفاعل عقلك الواعي وعقلك الباطن ، فسوف تصبح قادراً على تحويل حياتك كلها . ولكي تغير الظروف الخارجية يتعين عليك أن تغير السبب . يحاول أغلب الناس أن يغيروا من الظروف والأوضاع من خلال التعامل معها مباشرة ، وهذا يعد إهدارا للوقت والجهد لا داعي له ، وهم يفعلون ذلك لأنهم لا يدركون أن ظروفهم تنبع من سبب معين .
ولكي تزيل عدم الانسجام والاضطراب والعوز والقصور من حياتك ،

يتعين عليك أن تزيل السبب ، والسبب هو الطريقة التي تستخدم بها عقلك الواعي والأفكار والصور التي تشبع منه ، لذا عليك أن تغير السبب حتى تغير النتيجة وهذا هو كل ما في الأمر .

إننا جميعا نعيش في بحر لا تنفد منه الثروات اللامحدودة . إن عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التي تكون القالب أو الشكل الذي يتدفق من خلاله الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقات اللانهائية العقلك الباطن . شكل هذا القالب بشكل إيجابي وسوف يساعدك ذلك على توجيه طاقاتك اللامحدودة تجاه كل ما ينفعك ويكون في مصلحتك .

كل فصل من هذا الكتاب يقدم أمثلة وأساليب محددة وملموسة لكيفية تطبيق قوانين العقل . وبمجرد معرفتك بكيفية استخدام هذه الأساليب سوف تعيش في تجربة تتبدل فيها كل السلبيات إلى إيجابيات ، حيث سيحل السلام محل الصراع الداخلي ، وسيحل النجاح محل الفشل ، والسعادة محل الحزن ، وستبدل الظلمة إلى النور وسيعم الانسجام مكان الفوضى ، ويتبدل الخوف إلى إيمان وثقة ، فهل هناك ما هو أروع من كل تلك النعم ؟

إن أغلب العلماء والفنانين والشعراء والكتاب والمخترعين العظماء يتمتعون بفهم عميق للمهام والأعمال التي يقوم بها العقل الباطن والعقل الواعي . وكل ذلك هو ما أعطاهم القوة لتحقيق أهدافهم .

حدث ذات مرة أن أصيب المغني الأوبرالي " إنريكوكاروسو " بحالة من الرعب والخوف من مواجهة الجمهور في إحدى الحفلات ، حيث أصابته

تقلصات في حنجرته بسبب الخوف مما جعل عضلاتها تقبض وأدى إلى شلل في أحباله الصوتية . ووقف خلف ستار المسرح بكامل ملابسه الخاصة بالحفل وهو يتصبب عرقا ، حيث كان خلال لحظات سوف يصعد على خشبة المسرح ويبدأ في الغناء أمام الآلاف من الجماهير .

وقال وهو يرتعد : " إن الجمهور سوف يسخر مني ، لا أستطيع أن أغني " ثم استدار ليعود إلى غرفة الملابس ، ثم فجأة توقف وصاح قائلاً : " إن نفسي الضعيفة تحاول أن تهزم نفسي القوية " .

ثم استدار مرة أخرى تجاه خشبة المسرح ووقف منتصباً وقال بلهجة آمرة موجهاً كلامه لنفسه الضعيفة : " هيا اخرجي من هنا ، إن نفسي القوية ترغب في الانطلاق من خلال غنائي " .

ويقصد بنفسه القوية القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يصرخ : " اخرجي ، اخرجي ، نفسي القوية على وشك أن تنطلق " . استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله ، وعندما نودي عليه للغناء ، وقف على المسرح وغنى بشكل رائع أعجب به الجمهور .

من الواضح أمامك الآن أن المغني الأوبرالي " كاروسو " أدرك مستويين لعقله ، المستوى الواعي أو العقلاني واللاواعي أو اللاعقلاني . فعقلك الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكارك ، وعندما يكون عقلك الواعي " نفسك الضعيفة " مليئاً بالخوف والقلق والتوتر ، تُطلق الانفعالات السلبية المتولدة في عقلك الباطن " النفس القوية " وتغمر العقل الواعي من

خلال الشعور بالرعب والقنوط والهواجس . وعندما يحدث لك ذلك مثلما حدث مع المغنى " كاروسو " تكلم بحزم وبإحساس عميق بالسيطرة والتحكم إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة في عقلك العميق قل : " اهدأ ، لا تتحرك ، إنني مسيطر على الوضع ، يجب أن تطيعني ، أنت خاضع لقيادتي ، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمي إليه " .

إنه لأمر مذهل وشيق أن تلاحظ كيف تستطيع التحدث بشكل رسمي وبإقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتك الداخلية لكي تجلب الهدوء والانسجام والسلام لعقلك . إن عقلك الباطن تابع وخاضع لعقلك الواعي ولهذا ، يطلق على عقلك الباطن العقل التابع أو اللاواعى .

الاختلافات البارزة وطرق التشغيل

إن العقل الواعي يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف في مقدمتها . فهو يوجه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة في غرفة المحركات والذين يسيطرون على الغلايات والذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الأخرى . . . الخ . فالرجال في غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون ، فهم يتبعون الأوامر . فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر قائد وربان السفينة الواقف في مقدمتها تعليمات خاطئة قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية . ويطيع العاملون في غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول والذي يصدر الأوامر التي يتم تنفيذها بصورة آلية ، فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد في تعليماته

لأنه من المفترض أن يكون واثقاً مما يقوم به ، فهم ببساطة ينفذون تعليماته .

فقائد السفينة هو ربانها ، وقراراته تنفذ . وبطريقة مماثلة ، فإن عقلك الواعي هو الربان والقائد لسفينتك التي تمثل جسمك وبيئتك وكل شئونك . ويتلقى عقلك الباطن الأوامر التي تصدر من عقلك الواعي ويقبلها كحقيقة ولا يشكك في الأوامر أو أساس إصدارها .

وعندما تقول لنفسك تكراراً : " أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء " عندئذ يقتبس عقلك كلمتك ويعتبرها دليلاً على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد . ومادمت نصر على قول : " لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة إلى أوروبا أو شراء هذا المنزل أو المعطف الفرو " ، فإنك سوف تكتشف بكل تأكيد أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك ، وأنك سوف تمضي حياتك وأنت تعاني من نقص وعوز في جميع الأشياء وسوف تظن أن الظروف هي السبب في ذلك ، ولن يخطر ببالك أنك خلقت تلك الظروف لنفسك بالأفكار السلبية الإنكارية .

شاهدت طالبة جامعية حقيبة سفر جذابة وغالية الثمن إلى حد ما بأحد المحلات ، وكانت عائدة إلى بيتها في إجازة وكانت على وشك أن تقول : " لا أستطيع شراء تلك الحقيبة " .

وعندما استرجعت في ذاكرتها شيئاً كانت قد سمعته في إحدى محاضراتي وهو : " لا تنطق بأية عبارة سلبية ، اعكسها في الحال ، وسوف تدهش مما سيحدث في حياتك " .

وأخذت الفتاة تحدق إلى الحقيبة وهي تردد عبارة : " هذه الحقيبة ملكي ، إنها معروضة للبيع ، أنا أقبل هذه الحقيقة في ذهني وسيعمل عقلي الباطن على حصولي عليها " .

لاحقاً في هذا اليوم ، قابلت هذه الفتاة خطيبها في حفل عشاء فخم . وصل خطيبها إلى الحفل ومعه هدية ملفوفة بأناقة تحت ذراعيه . كتمت الفتاة أنفاسها وهي تفتح الهدية ، فقد كانت الحقيبة الجلدية التي رأتها هذا الصباح وقالت إنها ملكها . لقد ملأت عقلها بذلك التوقع ، ثم حولت الأمر العقلها الباطن الذي له قوة تحقيق الأمنيات .

قالت لي هذه الفتاة الطالبة بجامعة " ساوث كاليفورنيا " : " لم يكن معي نقود لشراء تلك الحقيبة ولكن الآن أعرف أين أجد النقود ، وكل الأشياء التي أحتاجها وهذا هو الكنز الأبدي بداخلي " .

كيف استجاب عقلها الباطن؟

تلقيت تلك الرسالة منذ شهور ماضية من سيدة كانت تحضر ندواتي وكانت تدعى " روث إيه . " وقد قالت فيها :

" أنا في الخامسة والسبعين من عمري ، أرملة ورحل كل أولادي عن المنزل . كنت أعيش وحدي وأحصل على معاش ضئيل وتأمين اجتماعي .

كانت حياتي تبدو خاوية وجافة تخلو من البهجة والأمل . ثم تذكرت محاضرتك حول قوى المقل الباطن ، فقد قلت إن الأفكار تطبع في العقل الباطن من خلال تكرار ترديدها والإيمان بها وتوقع حدوثها ، وسألت نفسي هل يمكن أن يكون هذا صحيحا وقررت أن أجرب ، فلا يوجد لدي ما سأخسره إن فعلت ذلك .

وبدأت أردد العبارات التالية بشكل متكرر وأنا ممتلئة بالإحساس : " أنا مرغوبة ، أنا محبوبة ، أنا متزوجة من رجل كريم وعطوف وروحاني وأعيش معه في سعادة ، أنا أتمتع بالأمان وأشعر بالرضا " .

وداومت على القيام بهذا عدة مرات في اليوم لمدة أسبوعين . وفي أحد الأيام كنت في إحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلاني متقاعد ، ووجدت أنه متدين وكريم ومتفاهم ، وكان بمثابة الاستجابة لدعائي اليومي. وخلال أسبوع تقدم لطلب يدي للزواج ونحن الآن نقضي شهر العسل في أوروبا . أنا أعلم أن عقلي الباطن جمعنا معا من خلال تدبير الخالق ".

لقد اكتشفت " روت " أن الكنز الأعظم يكمن بداخلها ، ألا وهو الصلاة والتضرع ، فصلاتها كانت صادقة وملأت كيانها بالثقة في تحقيق ما ترجوه وتتمناه ، وقد عمل عقلها الباطن من خلال تلك الثقة على تحقيق ما طلبته في صلاتها وجمعها تدبير الخالق بزوجها الجديد . تأكد أنك تفكر دائماً في كل ما هو صادق وشريف وعادل ونقي ومحبب إلى النفس وكل ما يشيع الخير . وإذا كنت ستحصل على أي مناقب وثناء . فعليك بإمعان النظر في هذه الأشياء

أفكار تستحق التذكر

١ . الكنز بداخلك . ابحث في باطنك عن استجابة لرغبة قلبك .

٢ . السر العظيم الذي يمتلكه الرجال العظماء في جميع العصور هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن . وأنت تستطيع أن تفعل مثلهم .

3 . عقلك الباطن لديه الحل لجميع المشاكل ، إذا طرحت على عقلك الباطن قبل أن تنام هذه العبارة : " أريد الاستيقاظ في الساعة السادسة صباحاً ، فإنه سوف يوقظك في هذا الوقت تماما " .

4 . عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك ، ويستطيع أن يشفيك . اذهب إلى النوم كل ليلة وأنت تمني نفسك بالتمتع بأوفر صحة واستسلم للنوم وينبغي أن تكون هذه الفكرة هي آخر ما يكون في ذهنك ، وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين ، فسوف يطيعك .

5 . كل فكر هو في حد ذاته سبب ، وكل ظرف هو أثر أو نتيجة .

6. إذا رغبت في تأليف كتاب أو مسرحية أو أردت أن تلقى خطاباً حسناً إلى جمهورك ، عليك أن تنقل الفكرة بحب وإحساس إلى عقلك الباطن ، وسوف يستجيب طبقا لذلك .

٧ . إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطى التعليمات والأوامر الصحيحة ، وإلا غرقت سفينته . وبنفس الطريقة يجب عليك أن تعطى

الأوامر الصحيحة (الأفكار والتصورات) إلى عقلك الباطن الذي يتحكم في كل خبراتك .

٨ . لا تستخدم مطلقاً عبارات مثل : " لا أستطيع شراء هذا " ، " لا أستطيع أن أفعل ذلك " ، فإن عقلك الباطن يأخذ بكلمتك ، ويفهم منها أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد . بدلاً من ذلك ردد عبارات إيجابية ومثبتة مثل : " أنا أستطيع عمل كل الأشياء من خلال قوة عقلى الباطن " .

9 . إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد والإيمان . والمعتقد هو فكرة في عقلك . لا تعتقد في أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى ، يجب أن تؤمن بقوة عقلك الباطن في الشفاء والإلهام والمساندة ، وكل هذا تحصل عليه طبقا لما تعتقده وتؤمن به .

١٠ . غير أفكارك ، كي تغير مصيرك .

أنت قائد روحك (عقلك الباطن) وسيد مصيرك . تذكر أنك تمتلك القدرة على الاختيار . فاختر الحياة واختر الصحة واختر السعادة .

من كتاب السر

(روندا بايرن)

هذا الكتاب هو أبن عم كتاب قوة عقلك الباطن إذ إنهما يتفقان مع بعضهما من ناحية التعرف :

"كل ما يفكر فيه الإنسان يصبح حقيقة على ارض الواقع"

لعلك تتساءل ما هو السر؟

باختصار أن السر هو قانون الجذب !

فأنت ما تعتقده عن نفسك سيتجسد على ارض الواقع .

قانون الجذب قد ساعد من ساعده في الشفاء التام أو الوصول "التام" إلى الأهداف أو الطموح الذي أراده من أراد المضي قدما ....

كالعادة في الصفحات التالية مقدمة عن الكتاب وسنتناول بعض من مواضيع الكتاب (كتاب السر) .

تقول الكاتبة (روندا بايرن)

شذرات من سر عظيم تم العثور عليها في الأقوال المأثورة وفي الآداب ، وفي الأديان والفلسفات على مدى القرون . وللمرة الأولى تم ضم جميع أجزاء " السر " إلى بعضها البعض و ازيح عنها النقاب في كتاب مدهش سوف يغير حياة كل من يقرؤه .

في هذا الكتاب ، سوف تتعلم كيف تستخدم السر في كل جوانب حياتك . في أمور المال والصحة ، والعلاقات ، والسعادة ، وفي كل تفاعل تقوم به مع العالم . سوف تبدأ في فهم الطاقة الدفينة وغير المستغلة بداخلك ، وهذا الاكتشاف يمكن أن يجلب البهجة لكل جانب من جوانب حياتك .

يضم " السر " حكماً من المعلمين المعاصرين . رجالا ونساء استخدموه ليحققوا الصحة ، والثروة ، والسعادة . ومن خلال تطبيق المعرفة بـ " السر " ، كشفوا عن قصص مدهشة للشفاء من الأمراض ، وكسب ثروات طائلة ، وتجاوز العقبات ، وتحقيق ما قد يعتبره الكثيرون ضربا من المستحيل .

المقدمة

منذ عام تحطمت حياتي من حولي : فقد رحت أعمل إلى حد الإنهاك ، وتوفي أبي فجأة ، واضطربت علاقاتي بزملاء العمل والأعزاء على . في ذلك الحين لم أكن أعرف أن أعظم هبة سأحصل عليها كانت ستولد من رحم أكبر محنة في حياتي .

وبدت لي لمحة من " سر عظيم " – سر الحياة . أتت تلك اللمحة من كتاب عمره مائة عام ، أعطتني إياه ابنتي " هايلي " . ورحت أتتبع مسار " السر " عبر التاريخ . لم أكد أصدق أن كل هؤلاء الأشخاص كانوا مطلعين عليه . كانوا عظماء التاريخ : " أفلاطون " ، " شكسبير " ، " نيوتن " ، " هوجو " ، " بيتهوفن " ، " لينكولن " ، " إيمرسون " ، " إديسون " ، " أينشتاين " .

وتساءلت مندهشاً : " لماذا لا يعلم جميع الناس بهذا ؟ " وانتابتني رغبة ملحة في أن أشارك العالم كله " السر " ، وشرعت أبحث عن أشخاص أحياء في يومنا هذا ، ممن يعلمون " السر " .

وأخذوا يبزغون واحدًا تلو الأخر ، وتحولت إلى مغناطيس : فما إن بدأت أبحث حتى راح معلم بعد آخر من المعلمين الأحياء العظماء ينجذبون نحو طريقي .

حينما كنت أكتشف أحد المعلمين ، كان يدلني على معلم آخر في سلسلة متصلة ، وحين كنت أحيد عن المسار الصحيح ، كان يظهر شيء آخر يستحوذ على انتباهي ، ومن خلال هذا التشهد ، معرفة المزيد من المعلمين العظماء ، وإذا حدث " بالمصادفة " أنني ضغطت الوصلة الخطأ في عملية البحث على شبكة المعلومات الدولية ، أجدها قادتني إلى معلومة شديدة الأهمية . وفي غضون أسابيع قليلة كنت قد تتبعت مسار " السر " عبر القرن الماضية . واكتشفت من يمارسونه كذلك في عالمنا المعاصر .

سيطرت على عقلي فكرة أن أنقل " السر " للعالم في فيلم ، وعلى مدى الشهرين التاليين كان فريق إنتاج الأفلام والأعمال التليفزيونية الخاص بي قد تعلم السر " . كان أمراً حتميا أن يعلم به كل عضو من الفريق ؛ لأنه بدون اطلاعه هنا ستكون محاولتنا مستحيلة .

لم يؤكد أي معلم ممن اخترناهم أنه سيظهر معنا في الفيلم ، ولكننا كنا نعلم " السر " ، وهكذا وبايمان تام سافرت من أستراليا إلى الولايات المتحدة حيث توجد الغالبية العظمى من المعلمين . بعدها بسبعة أسابيع كان فريق " السر " قد سجل مع خمسة وخمسين من أعظم المعلمين على نطاق الولايات المتحدة ، مما تجاوز ١٢٠ ساعة من المادة الفيلمية ، ومع كل خطوة ، ومع كل نفس ، استخدمنا " السر " لكي نصنع فيلم " السر " ، وقد جذبنا إلينا كل شيء وكل شخص . بعدها بثمانية شهور انطلق " السر " للعرض على شاشات السينما .

وبينما كان " السر " يكتسح العالم ، بدأت قصص المعجزات تتدفق إلينا اكتب أشخاص عن شفائهم من ألم مزمن : من الاكتئاب ، أوالأمراض العضوية ، أو مشوا على أقدامهم لأول مرة بعد حادثة ، بل ومنهم من تعافوا ناهضين من فراش الموت . تلقينا آلاف القصص حول استخدام " السر " في جلب مبالغ ضخمة من المال والشيكات غير المنتظرة بالبريد . لقد استخدم الناس " السر " للحصول على منازلهم المثالية ، وش بكاء حياتهم ، وسياراتهم ، ووظائفهم ، وترقياتهم ، مع التحول الذي جرى للعديد من المشروعات التجارية بعد أيام من تطبيق " السر " وكانت هناك حكايات تبعث الطمأنينة في القلوب عن علاقات أسرية كانت على وشك الانهيار وحرمان الأطفال من آبائهم ، ولكنها استعادت انسجامها وتوازنها بعد اطلاع أطرافها على " السر " .

بعض من أكثر القصص التي تلقيتها عمقا أتت من أطفال يستخدمون " السر " ليجذبوا إليهم ما ينشدون ، بما في ذلك التقديرات المدرسية العالية والأصدقاء . ألهم السر " بعض الأطباء ليتشاركوا المعرفة مع مرضاه ، وحذت الحذو نفسه جامعات ومدارس مع طلابهم ، وتواد صحية مع عملائها ، ودور العبادة والمراكز الروحية مع المترددين عليها . وعقدت حفلات خاصة ب " السر " في منازل بأنحاء العالم ، كما أن الأشخاص تشاركوا معرفتهم بـ " السر " مع من يحبونهم ومع أفراد أسرهم . وتم استخدام السر لجذب جميع الأشياء من كل لون – بدءا من الريشة ووصولا

إلى عشرة ملايين من الدولارات . جرى هذا كله في غضون شهور قليلة من عرض الفيلم .

ومقصدي من وراء صنع " السر " كان . وما زال . أن أمنح البهجة لبلايين الأشخاص حول العالم . ويعايش فريق " السر " تحقق ذلك المقصد على أرض الواقع يوميًا ؛ لأننا نتلقى آلافا مؤلفة من الرسائل من أشخاص من جميع أنحاء العالم ، ومن جميع الأعمار ، وجميع الأعراق ، وجميع الجنسيات ، معربين عن امتنانهم للبهجة التى منحهم إياها " السر " . لا يوجد أي شيء لا يمكنك القيام به بصرف النظر عمن تكون أو أين أنت ، فبوسع السر أن يمنحك ما تشاء أيا كان .

لقد شارك أربعة وعشرون معلماً مدهشاً في هذا الكتاب . وقد تم تسجيل كلماتهم فيلميا في كل أنحاء الولايات المتحدة ، في أوقات مختلفة ، ومع ذلك فإنهم يتحدثون كصوت واحد . يحتوي هذا الكتاب على كلمات معلمي السر ، كما أنه يحتوي على قصص خارقة " للسر " في حيز التطبيق . لقد طرحت جميع المسارات والإشارات السهلة والطرق المختصرة التي تعلمتها بحيث أساعدك على أن تعيش الحياة التي تحلم بها .

ستلاحظ عبر الكتاب أنني أركز على كلمة " أنت " ، وسبب هذا أنني أردت منك ، أيها القارئ ، أن تشعر أنني وضعت هذا الكتاب من أجلك . وأن تعلم أنني أتحدث إليك شخصياً عندما أقول " أنت " . و مقصدي هو أن تشعر بالحميمية مع تلك الصفحات ؛ لأن " السر " قد أعد من أجلك أنت .

عندما تبحر عبر صفحاته وتتعلم " السر " ، ستعرف كيف يمكنك أن تحظى بأي شيء تريد وأن تقوم بأي شيء تريد . ستعرف من أنت حقا . ستعرف الروعة الحقيقية التي بانتظارك .

أول موضوع من مواضيع كتاب السر هو :

السر ينكشف

بوب بروكتور: فيلسوف .مؤلف .ومدرب شخصي

"يمنحك السر أي شيء تريده :السعادة , والصحة, و الثروة ".

د. جو فيتال: متخصص في عالم ما وراء الطبيعة , ومتخصص في التسوق , ومؤلف

"يمكنك أن تمتلك , وتفعل ,وتكون أي شيء تريده" .

جون أسارف: رجل أعمال وخبير استثمار

"يمكننا أن نحظى بما نختار مهما كان . ولا يهني مدى ضخامته".

ما نوع المنزل الذي تريد أن تعيش فيه ؟ هل تريد أن تكون مليونيرا ؟ ما نوع العمل الذي تريد أن تمارسه ؟ هل تريد المزيد من النجاح ؟ ما الذي تريده حقا ؟

د . جون ديمارتيني: فيلسوف ، ومعالج للأمراض بتقويم العمود الفقرييدويا ، ومتخصص في التطور الشخصي

"هذا هو " سر " الحياة الأعظم ".

د . دينيس ويتلى: عالم نفس ومدرب في مجال الإمكانيات العقلية

"فيما مضى ، أراد القادة والزعماء الذين كانوا مطلعين على " السر " الاحتفاظ . بالقوة وعدم مقاسمتها مع الآخرين ، وحرصوا على إخفاء " السر " عن الناس . كان الناس يذهبون للعمل ، يؤدون وظائفهم ، ثم يعودون للمنزل . كانوا يدورون في دوائر مفرغة دون طاقة ، لأن " السر " كان قاصراً على قلة قليلة" .

عبر التاريخ كان هناك الكثيرون ممن تاقوا إلى معرفة " السر " وسعوا إليه . وكان هناك الكثيرون ممن وجدوا سبيلاً إلى نشر هذه المعرفة في العالم .

مايكل بيرنارد بيكويث: عالم روحاني ومؤسس مركز " أجابي " العالمي الروحاني

"لقد شاهدت الكثير من المعجزات تحدث في حياة الناس ، معجزات مالية ، معجزات الشفاء البدني ، والشفاء العقلي ، ومعالجة العلاقات الإنسانية".

جاك كانفيلد مؤلف ، معلم ، مدرب في الشئون الحياتية ، ومتحدث تحفيزي

"كل هذا حدث بسبب معرفة كيفية تطبيق " السر " "

ما هو السر ؟

بوب بروكتور

لعلك على الأرجح تجلس هناك متسائلاً : " ما هو السر ؟ " وسوف أخبرك كيف توصلت إلى فهمه .

إننا جميعاً نعمل بطاقة لا نهائية واحدة ، ونقود أنفسنا وفقاً للقوانين نفسها . إن القوانين الطبيعية للكون على قدر كبير من الدقة بالدرجة التي تجعلنا لا نجد أية مشقة في بناء سفن فضاء ، وتمكننا من إرسال البشر إلى القمر ، وضبط توقيت الهبوط بدقة الكسر من الثانية .

حيثما كنت ـ بالهند ، أستراليا ، نيوزيلندا ، ستوكهولم ، لندن ، تورنتو ، مونتريال ، أو نيويورك . يجب أن تعلم أننا جميعاً نعمل وفقاً الطاقة واحدة ، وقانون واحد ، وهو قانون الجذب !

" السر " هو قانون الجذب !

كل شيء يحدث في حياتك فأنت من قمت بجذبه إلى حياتك ، وقد انجذب إليك عن طريق الصور التي احتفظت بها في عقلك ، أي ما تفكر فيه . فأيا كان الشيء الذي يدور بعقلك فإنك تجذبه إليك .

" كل فكرة من أفكارك هي شيء حقيقي . إنها قوة ".

برنتي ماشفورد (١٨٣4– ١٨٩١)

إن أعظم المعلمين الذين عاشوا في التاريخ أخبرونا بأن قانون الجذب هو الأكثر قوة وفاعلية .

فالشعراء من أمثال " وليام شكسبير " ، و " روبرت براونينج " ، و " وليام بليك " ، قد جسدوه لنا من خلال شعرهم . والموسيقيون من أمثال " لودفيج فان بيتهوفن " عبروا عنه في موسيقاهم . والرسامون من أمثال " ليوناردو دافنشي " قد صوروه في رسومهم . والمفكرون العظام بمن فيهم " سقراط " ، " أفلاطون " ، " رالف والدو إيمرسون " ، و " فيثاغورث "

، و " السير فرانسيس بيكون " ، و " السير إسحاق نيوتن " ، و " يوهان فولجانب فون جوته " ، و " فيكتور هوجو " تقاسموه معنا في كتاباتهم وتعاليمهم . وقد خلدت أسماؤهم ، وعاشت ذكراهم عبر القرون .

إن العقائد والأديان والحضارات المختلفة مثل الحضارة البابلية والمصرية القديمة كلها قد جسدت لنا قانون الجذب في كتاباتها وقصصها . وقد تم تسجيل القانون عبر الأجيال بكافة أشكاله ، حيث يمكن أن نجده في الكتابات القديمة عبر جميع القرون . وقد تم تسجيل القانون على الحجارة في سنة ٣٠٠٠ ق . م . وبالرغم من هذا كله فالبعض تاق إلى هذه المعرفة وسعى إليها ، ووصل إليها بالفعل ، وكانت دائماً متاحة لأي شخص يمكنه اكتشافها.

لقد بدأ القانون مع بدء الزمان . لقد كان موجوداً ، وسوف يظل موجوداً .

إنه القانون الذي يحدد النظام الكامل في الكون ، كما يحدد كل لحظة من حياتك ، وكل شيء تشعر به أو تعايشه في حياتك ، وبصرف النظر عمن تكون ؟ أو أين تكون ، فقانون الجذب يشكل تجربة حياتك برمتها ، وهذا القانون له قوة وفاعلية ، ويؤدي ذلك من خلال أفكارك ، فأنت من تملك دفع قانون الجذب للعمل ؛ وذلك يتم من خلال أفكارك .

في عام ١٩١٢ وصف لـ " تشارلز هانيل " قانون الجذب على أنه " القانون الأعظم الذي لا يخطئ ويعتمد عليه نظام الأشياء " .

بوب بروكتور

دائماً ما عرف الحكماء ذلك ، وتستطيع أن تدرك ذلك بالنظر إلى البابليين القدماء ، فقد كانوا يعرفون هذا دائما ، إنهم مجموعة صغيرة متميزة من البشر .

قام العلماء والمؤرخون بتسجيل ودراسة حضارة البابليين القدماء برخائها العظيم ، كما عرف البابليون أيضاً بإبداعهم في صنع واحدة من عجائب الدنيا السبع ، وهي حدائق بابل المعلقة ، فمن خلال استيعابهم لقوانين الكون وتطبيقها صاروا أحد أثرى الشعوب في التاريخ .

بوب بروكتور

لماذا ، في اعتقادك ، نتمنى نسبة 1 % من البشر حوالي 96 % من إجمالي المال الموجود في العالم ؟ هل تظنها مصادفة ؟ إن الأمر مصمم على ذلك النحو . فهم يفهمون أمراً ما . إنهم يفهمون " السر " ، وأنت الآن سوف تتعرف على السر .

إن الأشخاص الذين جذبوا الثروة إلى حياتهم استخدموا " السر " ، سواء بقصد منهم أم بدون قصد ، فهم يفكرون في الثراء والرخاء ، ولا يسمحون لأية أفكار مناقضة لهذا أن تضرب بجذورها في عقولهم : إن الأفكار المسيطرة على عقولهم تدور حول الثروة . إنهم لا يعرفون أي شيء سوى الثراء ، ولا شيء عداه يوجد في عقولهم . وسواء كانوا واعين بهذا أم لا ، فإن أفكارهم المهيمنة حول الثروة هي ما تجلب لهم الثروة ، إنه قانون الجذب في حيز التطبيق .

إليك هذا المثال النموذجي على تجسد " السر " وقانون الجذب ، . لعلك سمعت عن أشخاص كونوا ثروة ضخمة وفقدوها كلها ، وفي غضون فترة وجيزة كسبوا ثروة ضخمة من جديد . ما حدث مع هؤلاء الأشخاص ، سواء علموا بذلك أم لا ، هو أن أفكارهم المهيمنة تركزت حول الثروة ، وهكذا قد كسبوا في المرة الأولى ، ثم سمحوا الأفكار الخوف من فقدان الثروة أن تدخل عقولهم ، إلى أن صارت أفكار الخوف من فقدان الثروة تلك هي أفكارهم المهيمنة . لقد رجحوا كفة أفكار فقدان الثروة ، وبذلك فقدوا كل شيء ، ولكنهم عندما فقدوا كل شيء ، اختفى داخلهم الخوف من فقدان الثروة ، وبذلك هيمنت أفكار الثروة على عقولهم مرة أخرى ، وعادت إليهم الثروة .

يستجيب القانون لأفكارك بصرف النظر عن ماهيتها وطبيعتها .

الشبيه يجذب إليه شبيهه

جون أساراف

إن أبسط طريقة بالنسبة لي لاستيعاب قانون الجذب هي أن أعتبر نفسي مغناطيساً ، وأنا أعلم أن المغناطيس يجذب إليه مغناطيساً .

وأنت أقوى مغناطيس في الكون . فبداخلك قوة مغناطيسية أشد بأساً وفاعلية من أي شيء في هذا العالم ، وهذه القوة المغناطيسية التنلا يسبر غورها تنبعث من أفكارك .

بوب دويل:مؤلف و متخصص في قانون الجذب

"بصورة أساسية ، ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب إليه شبيهه ، ولكننا نتحدث عن أحد مستويات التفكير"

ينص قانون الجذب على أن الشبيه يجذب إليه شبيهه ، وهكذا حين تفكر في فكرة ما فإنك كذلك تجذب الأفكار الشبيهة إليك ، واليك المزيد من الأمثلة حول قانون الجذب التي قد تكون عشتها في حياتك .

هل سبق لك أن فكرت في شيء لست راضياً عنه ، وكلما فكرت بشأنه ساء الحال وذلك لأنك عندما تفكر في فكرة واحدة بشكل دائم فإن قانون الجذب على الفور يجلب المزيد من الأفكار البغيضة الشبيهة إليك ، بحيث يبدو أن الوضع يزداد سوءاً ، وكلما منحت الأمر مزيداً من التفكير زاد انزعاجك وضيقك .

ولعلك جربت جذب الأفكار الشبيهة حينما استمعت إلى إحدى الأغنيات ، ووجدت أنك لا تستطيع إخراج تلك الأغنية من رأسك ، وتظل الأغنية تطن برأسك مرة تلو الأخرى ، فعندما استمعت إلى هذه الأغنية فإنك تكون قد أعطيت انتباهك كاملا وتركيزك التام الفكرة الأغنية . وعندما فعلت ذلك ، فقد كنت تجذب بقوة وفعالية المزيد من الأفكار الشبيهة حول تلك الأغنية ،

وهكذا ينطلق قانون الجذب للعمل ويرسل المزيد من الأفكار حول هذه الأغنية مراراً وتكراراً .

جون أساراف

تتمثل مهمتنا كبشر في التشبث بالأفكار التي تدور حول ما نشده و نبتغيه وأن يجعلها في غاية الوضوح بعقولنا ، ومن هنا نبدأ في تفعيل أحد أعظم القوانين في الكون ، ألا وهو قانون الجذب ، إنك تصبح ما تفكر فيه أغلب الوقت ، لكنك كذلك تجذب ما تفكر فيه أغلب الوقت .
وما حياتك الآن إلا انعكاس لأفكارك الماضية . يتضمن ذلك كل الأمور الرائعة ، وكل تلك الأشياء التي ترى أنها ليست طيبة . وبما أنك تجذب إليك ما تفكر فيه غالبا ، فمن اليسير أن تعرف ما هي أفكارك المهيمنة حول كل موضوع في حياتك ، لأن هذا ما هو عايشته . على الأقل الآن ! ولكن بما أنك تتعلم السر ، فبهذه المعرفة ، يمكنك أن تغير كل شيء .

بوب بروكتور

"إذا رأيت ما تطمح إليه بعين خيالك ، فلسوف تمسك به بين يديك . إذا استطعت أن تفكر بشأن ما تريده في عقلك ، وتجعل منه فكرتك المهيمنة ، سوف تحققه كواقع في حياتك" .

مايك دولى:مؤلف ومحاضر دولى

"ويمكن إيجاز ذلك المبدأ في ثلاث كلمات بسيطة : الأفكار تصبح وقائع!**"**

من خلال هذا القانون الأشد فاعلية ، تتحول أفكارك إلى وقائع ملموسة : قل هذا النفسك ودعه يتسرب ويتغلغل في وعيك وإدراكك . أفكارك تتحول إلى وقائع ملموسة !

جون أساراف

ما لا يستوعبه معظم الناس هو أن لكل فكرة تردداً ، ونحن نستطيع أن نقيسأي فكرة ، وإذا كنت تفكر بتلك الفكرة المرة تلو الأخرى مراراً وتكراراً ، وإذا كنت تتخيل في عقلك امتلاكك لتلك السيارة الجديدة الرائعة ، وامتلاكك للمال الذي تحتاج إليه ، وتأسيس تلك الشركة ، والعثور على شريك الحياة . . . إذا كنت تتخيل كيف ستبدو تلك الأشياء فإنك تبث ذلك التردد بوتيرة ثابتة ومستمرة .

د . جو فيتال

تقوم الأفكار بإرسال تلك الإشارة المغناطيسية التي تأتي إليك بمثل ما ترسله .

" الفكرة المهيمنة أو التوجه العقلي هو المغناطيس ، والقانون هو أن الشبيه يجذب إليه شبيهه ، وبالتالي فإن التوجه العقلي سوف يجذب حتماً تلك الظروف التي تتوافق مع طبيعته " .

تشارلز هاتين " (١٨66– ١٩٤٩)

للأفكار قوة مغناطيسية ، كما أن لها تردداً ، وعندما تفكر يتم إرسال تلك الأفكار وتجذب إليها مغناطيسياً كل الأشياء الشبيهة على نفس التردد . كل شيء يتم إرساله خارجا يعود إلى المصدر ، والمصدر هو أنت .

فكر في الأمر على النحو التالي : إننا نفهم أن برج البث الخاص بالمحطات التليفزيونية يقوم بالبث عبر تردد معين ، وهو ما يتحول إلى صور على جهاز تليفزيونك . الغالبية العظمى منا لا يستوعبون فعليًا كيف يعمل الأمر ، ولكننا نعلم أن كل فتاة لها تردد ، وحين نضبط الجهاز على ذلك التردد ترى الصور على أجهزة التليفزيون . ونختار التردد بانتقاء القناة ، وبعدها نتلقى بث الصور على تلك القناة ، وإذا شئنا أن نرى صورا مختلفة على جهازنا ، فإننا نغير القناة ونحبط ترددا جديدا .

ما أنت إلا محطة بث بشرية ، ولكنك كإنسان أكثر قوة وفاعلية من أي برج تليفزيوني تم صنعه على وجه الأرض ، بل إنك أشد أبراج البث فاعلية في الكون كله ، فإن بثك يشكل حياتك كما يشكل العالم المحيط بك . والتردد

الذي تقوم ببثه يتجاوز حدود المدن ، والبلاد ، والعالم نفسه . يستمر في التذبذب والتردد عبر الكون بأسره ، وأنت تبث ذلك التردد بأفكارك**!**

إن الصور التي تتلقاها من بث أفكارك لا تظهر على شاشة تليفزيون في غرفة معيشتك ، بل هي صور حياتك **!** إنك تصنع أفكارك بالتردد ، وتجذب من خلال هذا التردد الأشياء الشبيهة ، ومن ثم تعود إليك باعتبارها إن الصور التي تتلقاها من بث أفكارك لا تظهر على شاشة تليفزيون في غرفة معيشتك ، بل هي صور حياتك **!** إنك تصنع أفكارك بالتردد ، وتجذب من خلال هذا التردد الأشياء الشبيهة ، ومن ثم تعود إليك باعتبارها صور حياتك . إذا أردت تغيير أي شيء في حياتك ، فلتغير القناة ولتغير التردد عن طريق تغييرك لأفكارك .

" إن ذبذبات القوة العقلية هي الأفضل من نوعها على الإطلاق ؛ وبالتالي فهي الأشد قوة " .

" تشارلز هانبل"

بوب بروكتر

تخيل نفسك تعيش في ثراء وسوف تجذب الثراء . وإن هذا الأمر **يؤتي** ثماره في كل حين, ومع كل شخص .

وعندما تفكر نفسك انك تعيش في ثراء . فإنك تحدد ملامح حياتك , بصورة قوية ومقصودة , عبر قانون الجذب . الأمر بهذه الدرجة من السهولة .
ولكن السؤال الذي يسطع كالشمس هو "لماذا لا يعيش جميع الناس الحياة التي يحلمون بها"

جواب ذلك يا سيدي ستعثرون عليه في كتاب السر...

كتاب

النخبة الجامعية

ومسؤولية التغيير

(السيد محسن المدرسي)

في كتاب السد محسن المدرس موضوع أنا اعتبره خلاصة السلسلة (وبالطبع اقصد سلسلة مواضع من كتب أعجبتني) لأنه يتكلم عن مسؤولية التغيير أي مسؤوليتنا نحن الشباب الرسالي . فأن لم تكن مهمة التغيير مهمتنا أنا وأنت فمهمة من تكون؟ . فان لم نساهم بصلاح المجتمع أنا وأنت فمن الذي سيضحي بالوقت والجهد والمال وما شابه ذلك على الصعيد الشخصي ؟ .

لذا أتركك مع احد مواضيع كتاب (النخبة الجامعية ومسؤولية التغيير) , وأتمنى لكم قراءة ممتعة :-

روح التضحية :

الإصلاح بمعني الصراع ! الصراع مع المواقع الموجود . . مع « التخلف) ، مع (التبعية) ، مع(الجهل) و بالطبع مع من يمثل تلك المفردات .

وبالتالي سيتطلب الصراع التضحية . قد يكون التضحية في ابسط صوره « بالوقت والجهد » ثم يصعد ليصل إلى « المال » و قد يصل إلى التضحية بالسمعة » و حتى بالـ « نفس » .

ومن الطبيعي أن المستفيد من الوضع الفاسد سيحارب كل من يحاول التغيير بشتى الطرق ، ترغيبا وترهيبا . . ومن لويوفر في داخله « روحية التضحية » سيكون من سيبيع - في لحظة ما كل المبادئ و يحول الاتجاه .

فالنخبة هي التي لابد أن تضحي . . بل قبل ألان لابد أن توفر في نفسها روحية التضحية والإيثار ، لا الكسب والاستئثار !

يقول د . حسين صالح : « وفي عصور النهوض والتقدم الحقيقي يكون العبء الملقى على كاهل الصفوة باهظا ويكون شعورها به عبثا ، وقيامها بتلك المسؤولية نوعا من التسخير وضربا من المخاطرة بالنفس والمال . ، ولا تزال الجماعة من الناس بخير ما دامت صفوتها القائدة تشعر بثقل التكليف وتتحمل أعباءه ومضانكه » (الحضارة ص 120)

فمن مسؤولياتي أن اخرج من إطار ذاتي . . أن أفكر بالآخرين . . أفكر بأبناء بلدي . . أفكر بالفقراء واليتامى والمظلومين . . أفكر بالفساد المستشري . . أفكر بديني . . ثم (اهتم) لذلك . . حتى بعد ذلك تكون نفسي مهيأة لتجاوز بعض مصالحها من اجل مصالح الآخرين .

عند ذلك بدل أنأ تقمص دور (المدرب) الذي يوزع المسؤوليات على فريقه ثم يجلس يراقبهم . . أقول مع نفسي ، أن الذي لابد أن يتحمل المسؤولية هو (أنا)

كما قال أبو عبد الله الحسين (ع) : (وأنا . . أحق من غير) .

فمن منظار الدين فإن صفة هامة يجب توفرها في النخبة حتى تكون صالحة ، هي ترفعها على المصالح الشخصية الضيقة والاستعداد المسبق للتضحية في سبيل تلك المبادئ السامية ، من اجل إيجاد التغييرات الايجابية.

وكما يقول ناظم حكمت (وهو شاعر تركي) :

إذا لم احترق . .

إذا لم تحترق . .

إذا لم نحترق . .

فكيف يُمكن للظلمات أن تُصبح مضيئة ؟ !

ومن هاتين الصفتين ، تنبثق في شخصية النخبة الصالحة سمةً جوهرية ، ألا وهي « الاستقلالية ومناعتهم عن الترغيب والترهيب والخداع .

فلأنهم من جهة لا يمتلكون أهدافا ذاتية فلا يتأثرون بالترغيب ، ولأنهم مضي فلا يتأثرون بالترهيب ، ولأنهم يمتلكون وعي افلا تنطلي عليهم الحيل والخداع . فلا يصبحون من (المغضوب عليهم) ولا (الضالين) .

وهذه الاستقلالية تتمظهر بأجلى صورها في النخبة الصالحة ، عبر إيمانها بفلسفة الشهادة ، لا بمعناها الضيّق ، بل بالمعنى الواسع الذي ترسم أطره ثلاث روايات شريفة:

(من قتل دون مظلمته فهو شهيد)

(من قتل دون ماله فهو شهيد)

(من قتل دونَ عياله فهو شهيد)

((فالإسلام يزودنا بسلاح الشهادة ، وسلاح الشهادة هو سور الاستقلال ، ولن يمكن لبلد أن يتحدى القوى الكبرى إلا إذا تسلح بسلاح الشهادة في سبيل الله)) .

إلى هنا تنتهي سلسلة مواضيع من كتب أعجبتني

النقاش

كل منا يخوض نقاش مع صديق أو زميل أو مع الأقرباء . النقاش يا سيدي وسيلة من وسائل تطوير الذكاء وهو تمرين ناجح للعقل . النقاش يا عزيزي هو وسيلة من خلالها يمكنك الوصول إلى معلومات كنت تجهلها أو معلومات تريد الوصول إليها أو معلومات تحاول التحقق من صحتها أو معلومات تحاول تثبيتها داخل عقلك . فذات مرة طلب مني صديق أن أُناقشه في مادة دراسية له حتى يتسنى له حفظها وتثبيت المعلومات في عقله .

إذ بالنقاش يتم ترسيخ المعلومات بشكل أفضل . والنقاش هو أن تتقدم بثقافتك أو معلوماتك العامة أو الخاصة .

يقول **جوزيف جوبرت** :

"الغرض من النقاش أو الجدال لا يجب أن يكون الفوز بل التقدم" .

وهل يمكننا تعريف النقاش؟

يمكننا أن نعرف النقاش إلى عدة أشكال أو عدة تعريفات . و ونكتفي بواحد منها :

النقاش: هو شكل من أشكال التواصل والتفاعل العفوي بين شخصين أو

أكثر ويتم وفق قواعد للآداب.ويتم تصنيف النقاش ضمن علم الاجتماع الذي يدرس هيكل وتنظيم التفاعل الإنساني، مع التركيز بشكل أكثر تحديدا على التخاطب.

لكن هل كل نقاش يعتبر تمرين للعقل . بعض النقاشات لن تزيدك إلا مضيعة للوقت يا سيدي . وقد يتحاشى المجتمع المحيط بك أن يناقشك لأن نقاشك حاد يا صديقي وبلا فائدة .

في بعض الأحيان نحب إذا ما خضنا نقاش ما أن ننتصر سواء أكانا على صواب أم على خطأ المهم أن ننتصر . سواء أكانت المصادر صحيحة أم خاطئة المهم أن ننتصر في النقاش ، هذا إذا كانت لدينا مصادر . وكأنك قد دخلت في قتال ومسألة حياة أو موت . نعم كيف أسمح لفلان أن ينتصر عليَّ في النقاش ، مهلا يا صديقي فذلك جدال وليس نقاش .

"أبحث عن كل منقاشة هادفة وتجنب الجدال ، فالنقاش يثري الفكر ، لكن الجدال هو المسافة الأبعد بين وجهتي النظر ".

(مجهول)

تقول **إيمان إبراهيم** في مدونة لها على الإنترنيت :

"صحيح نعلم أن النقاش يبني مجتمع متكامل من الاحترام لآراء الآخرين وسماعهم و تقبلهم .

ولكن ما الفائدة من الحوارات والكلام الكثير وغالبا يحدث وكأنك بحلبة عندما كل شخص يريد أن يثبت بان فكرته صحيحة رغم الاحترام المتبادل؟

ولكن ما الفائدة من هذا كله إذ لم نرى الأفعال ؟ أو أنا لأفكار تطبق" .

وفي مدونة أُخرى على الإنترنت أجهلُ كاتبها أو كاتبتها :

"قد يظن البعض أن هذا القسم بلا فائدة(والمقصود هو النقاش أو الحوار)!! وأنه ضرب من الجدل الفكري العقيم!! وأننا لن نحصد من ورائه شيئا!!

ولكن ....

تحدثنا كثيرا عن مجدنا السالف وكيف كان ولم نسأل أنفسنا يوما لماذا ضاع هذا المجد؟! ألسنا لأنفسنا ظالمين؟! ألا تعلمون أن أسباب ضياع مجدنا هي نفس الأسباب التي نفعلها الآن كل يوم!!

ترى لماذا لم نعرف؟!

لأننا لم نتناقش!

لم يسمع بعضنا بعضا!!

ترى لماذا؟؟!

النقاش الجاد هو إعطاء الفرصة للتعبير عن آرائنا ... لتلاقى العقول والأفكار بين الشباب المسلم الناضج بعد أن يضع نصب عينيه أن النقاش بداية البناء وأن الاختلاف بالرأي لا يفسد للود قضية!
والهدف من النقاش الجاد أن نتعلم كيف نبدى آرائنا وما هى أقصر الطرق لإيصال وجهات نظرنا المختلفة ... نتعلم كيف نصت لوجهة النظر الأخرى ونحترمها حتى يحترم الآخر وجهة نظرنا ... نتعلم أن الحياة العملية الناجحة تقوم على النقاش وإبداء الرأي

الهدف من النقاش الجاد محاولة تهذيب النفوس والبعد عن التعصب الفكري وحب الذات!

الهدف من النقاش الجاد أن نصل في النهاية إلى العوامل المشتركة بيننا لنجمع كلمتنا الممزقة ونوحد صفوفنا المبعثرة ونلملم أعضائنا المفَرقة .

للنقاش فوائد عديدة

هو يزيد مخزوننا العلمي والثقافي ويزيد ثقتنا بأنفسنا
على شرط أن نؤمن بأننا نناقش
لكي نقرب وجهات النظر ونتحاور ونتشاور
لنصل إلى النتيجة الصائبة
وليس للانتصار أو إثبات صحة الرأي
ومن أراد النقاش عليه وضع مبدأ أن الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضيه

لماذا يكرهه البعض ؟
ربما لراحة باله أو حتى لا يقتنع برأي غيره أو لكونه لا يملك القدرة على النقاش وإبداء الرأي نعم صدقت

للنقاش فوائد

وهو أن تتطلع على آراء وأفكار الشعوب ووجه نظرهم

ولكن بعض الناس إذا طرحت قضيه يظن أنهم هم المقصودين بهذا الحوار بأعينهم .

هدفنا من الحوار والنقاش تبادل الأفكار

على قول المثل

(يانك تقنعني أو أقنعك)

الهدف من الحوار

تحكيم العقل والشخص يفكر

لان الله ميزنا عن الحيوان بالعقل .

ليس من النقاش أن تهمش آراء الآخرين وتستحقرهم

لقد طرحت قضيه

لا أجد نفسي إلا أشكرك

لأننا امة يجب علينا أن نتعلم أسس الحوار والنقاش" .

إذن فما رأي الكتاب أو المشاهير في الحوار أو النقاش :

جوزيف فاريل

"عندما تدخل في نقاش ، حافظ على هدوء أعصابك ، أما منطقك إذا كان سليماً فسوف يعتني بنفسه" .

توماس أديسون

"النقاش تصنع الرجل المستعد ، والكتابة تصنع الرجل الدقيق" .

أندريه موروا

"أصعب ما في النقاش ليس الدفاع عن وجهة نظرك بل معرفتها" .

بالتزار جراسيان

"إذا كان الشخص المقابل قد اتخذ الجانب الصحيح من النقاش فلا تتخذ الجانب الخاطئ" .

ألبير كامو

"يقاس العقل بالنقاش ، وتقاس المحبة بالمواقف".

غسان كنفاني

"الصمت أفضل من النقاش مع شخص تدرك جيداً أنه سيتخذ من الاختلاف معك حرباً , لا محاولة فهم".

توماس بين

"إن النقاش مع شخص ممن يرفض استعمال سلطة العقل وبفلسفة لاهوتية مبنية على احتقار الإنسان مشابه لإعطاء أدوية لشخص ميت".

سقراط

"يميل الناس إلى المبالغة في كل شيء ، إلا أخطائهم يرونها لا تستحق النقاش".

برتراند راسل

"عندما تُقابَل بالمعارضة، حتى لو كانت من زوجتك أو أبنائك، حاول أن تتغلب عليها بالحجة والنقاش وليس بالسلطة، فأي نصر معتمد على السلطة فهو غير حقيقي ووهمي".

مارك توين

"لا تناقش السفهاء فسيستدرجونك إلى مستواهم ثم يغلبونك بخبرتهم في النقاش السفيه".

جوزيف جوبرت

"من الأفضل لنا النقاش في إجابة سؤال ما قبل أن نتوصل إلى الإجابة على أن نتوصل إلى الإجابة دون أن نكلف أنفسنا عناء النقاش به".

رمضان ناصر الشامي

"إذا كان التكافؤ بين المتحاورين موجود ستكون هناك نتائج عظيمة".

لكن علينا أن ننتبه أثناء النقاش . فبعض من النقاش يكشف عن طباع ونفسية الشخص الذي قد تناقشه إذا كان متعصباً أو من النوع الذي يريد أن يثبت وجهة نظره فحسب لا للتحصيل نتائج أو تقصي حقائق ما . وبعضهم يريد النقاش فقط لإدخال الشبهات في دين أو مذهب أو عقيدة أو ما شابه ذلك .

فوائد النقاش :-

من مدونة على وجدتها على الانترنت أجهل مصدرها . يُستفاد من النقاش في:

- بناء فكر المتعلّم وذكائه من خلال بناء تصوّرات جديدة لديه واستبدال القديمة منها والتكيّف والتعديل، وتسريع هذا النموّ الفكريّ بالتفاعل مع الزّملاء والمعلّم وتجريد التفكير وترميزه لغويّاً.

- رفع مستوى التطابق بين التفكير ولغة التعبير عنه وبالتالي إعطاؤه انسيابيّة وسرعة.

- تحضير المتعلّم لكي يصبح عضواً فاعلاً في المجتمع، يتحمّل مسؤوليّته ويعطي رأيه في المسائل المطروحة، ويتّخذ الموقف المناسب منها .

- المساهمة في التربية على المواطنة وحسن التعامل مع البيئة الماديّة والاجتماعيّة.

- الكشف عن آراء المتعلّمين ومواقفهم من أجل المساعدة على إثرائها وتطويرها.

- تطوير عادات ومواقف إيجابية من التعلّم والعمل الجَماعيّ والانضباط والنظام.

خلاصة الكلام:-

1- تجنب أن تكون حادا في نقاشك كي لا يتجنبك المجتمع .

2- النقاش وسيلة للبحث عن النتائج أو التقصي عن الحقائق . إذ بالنقاش يمكنك أن تزيد من مخزونك الثقافي .

3- الهدف من النقاش الجاد محاولة تهذيب النفوس والبعد عن التعصب الفكري وحب الذات! .

الخاتمة

كل منا وقد خلق لأجل هدف ، فمهمتنا في هذه الحياة هي البحث عن ذلك الهدف... ..

علينا أن نترك بصمة في هذه الدنيا قبل خروجنا منها ، ألا تسمع عن أسماء قد خلدها التأريخ حان الوقت لأن يسطر التأريخ اسمك بين أولئك العظماء .

والاهم من ذلك الكلام أو خطوة يجب أن تخطوها هي أن تكون حسن التصرف و أن لا تجرح أو تؤذي أحدا .

طالع الكثير والكثير من مختلف الكتب والروايات فتلك إحدى السبل لـ

المضي قدماً...

{{تم بحمد الله تعلى}}

الفهرس

المقدمة...3

ماذا لو رجعت لطفولتك... 5

الخيميائي..8

الخيميائي الجزء الثاني..١3

لا تكترث أبدا...20

لا تنكسر...28

ابحث عن الخلود...33

لا تجرح أحداً...39

حدثني يا رمضان...45

التسرع بالحكم...51

إرشادات الحياة...58

كن نبيلا في مجتمعك...64

عسى أن تكرهوا شيئا فهو خير لكم.........................75

القراءة هي الحياة...82

سلسلة مواضيع من كتب أعجبتني...........................90

****

من كتاب نظرية الفستق

أولا الأذكياء لا يفعلون التالي.................................92

كبسولات تستحق المحاولة.........................97

قد لا تكون ذكيا كما تعتقد.........................102

إلغاء السلبيات أولى من إضافة الايجابيات.................... 107

٢٠ شيئا ستندم عليها لاحقا.........................111

تعلم كيف تقول لا..........................115

****

كتاب القائد الخفي***

التنظيم...120

كن مبدعا وفاجئ نفيك بما تملك..........................124

وقفة أمام الحلم.........................136

ما رآه الآخرون مستحيلا.........................141

****

من كتاب إبقى قويا***

١١ مايو.......................................151

١٢ مايو.......................................153

١٧ مايو.......................................154

١٩ مايو....................................... 155

٢٠ مايو.......................................156

٢٣ مايو.......................................157

٢٤ مايو...158
٢٥ مايو...159
٢٦ مايو...160
٢٨ مايو 161
٢٩ مايو 162
٣٠ مايو 163
٣١مايو..164
١ يوليو..165
٣ يوليو..166

****

من كتاب فن الاختلاط

مقدمة الطبعة الجديدة..167
المقدمة (الخاصة لكتاب فن الاختلاط)........................... 170
التغلب على فوبيا الاختلاط.....................................175
أربعة خواطر لنجاة الخائفين.....................................177
حجرة المتجردين من ثيابهم......................................179
الرجل الخفي...179
نظام الصداقة...181
تخيل أنك شخص آخر..182

اختيار أصدقائك المقربين..................................185
تدرب على الاختلاط مع المعاقين اجتماعيا.......................... 186
الحكم على كتاب ما من غلافه...............................187
الانتباه إلى لغة الجسد...................................189
لا تفارق الجماعة، تكن في مأمن.............................190
****

كتاب عقلك الباطن

مقدمة...193
تمهيد...196
سبب تأليف هذا الكتاب...................................197
تحرير القوة التي تصنع المعجزات...........................198
تحديث المعجزات عندما تصلي بصدق.........................199
كل إنسان يصلي...199
صلاة يومية..201
بماذا تؤمن...201
التمني هو الدعاء..202
كل الأشخاص لديهم طريقة تفكير واحدة.......................203
عقلك الباطن غرفة مظلمة.................................203
الكنز الذي بداخلك......................................208

السر الأعظم لكل العصور...................................209
القوة المدهشة لعقلك الباطن.................................210
ضرورة وجود أساس عمل.....................................212
ازدواجية العقل..215
العقل الواعي والعقل الباطن..................................216
كيف استجاب عقلها الباطن...................................222
افكار تستحق التذكر..224
****

كتاب السر
المقدمة..228
السر ينكشف..233
ما هو السر؟...235
الشبيه يجذب شبيهه...239
****

النخبة الجامعية ومسؤولية التغيير******************************
روح التضحية...247
****

إلى هنا ينتهي فهرس سلسلة مواضيع من كتب أعجبتني

****

النقاش..251
الخاتمة 261
الفهرس...262